COMBI WELLNESS

Aerobike®

エアロバイク® Ai-ex

取扱説明書

はじめに

運動をする前に

体力テストとトレーニング

設定の変更とデータの表示

組み立てと設置その他

ご使用前に、この取扱説明書を必ずよくお読みのうえ、正しくお使いください。また、本書は大切に保管してください。
取りはずしてある部品は、本書をよく読んで組み立ててください。本品を他のお客様にお譲りになるときは、必ず本書もあわせてお渡しください。

（用途：家庭用）

PN.112535960000

目次

はじめに

運動をする前に

体力テストとトレーニング

設定の変更とデータの表示

組み立てと設置・その他

安全にお使いいただくために

このたびは、エアロバイクai-exをお買い求めいただき ありがとうございます。

●ご使用の前に、この「安全にお使いいただくために」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
●ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いを生じることが想定される内容を「警告」「注意」の2つに区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

表　示	表示の意味
⚠警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容が記載されています。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う可能性および物的損害の発生が想定される内容が記載されています。

●お読みになった後は、お使いになるかたがいつでも見られるところに必ず保管してください。
●本製品は一般のご家庭でお使いいただくためのもので、健康なかたを対象とした有酸素運動のトレーニングマシンです。学校、スポーツジムなど業務用としてのご使用はおやめください。

絵表示の例

記　号	記号の内容と例
⚠	△記号は、警告・注意を促す内容があることを告げるものです。
🛇	🛇記号は、禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容（左図の場合は分解禁止）が描かれています。
●	●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容（左図の場合は電源プラグをコンセントから抜く）が描かれています。

使用されるかたへのご注意

⚠警告

身体に病気や障害のあるかた

トレーニングをはじめる前に必ず専門医、またはスポーツトレーナーにご相談ください。特に、次のようなかたが運動療法としてご使用になる場合は、必ず専門医にご相談ください。

●心臓病（狭心症・心筋梗塞など）
●糖尿病
●高血圧症（降圧剤を服用中のかたなど）
●呼吸器疾患（ぜんそく・慢性気管支炎・肺気腫など）
●変形性関節症・リウマチ・痛風
●その他、身体症状で不安のあるかた

相談

トレーニング中またはトレーニング後の異常

トレーニング中に、めまいやはきけなど、身体の異常を感じた場合や、トレーニングが非常にきつく感じられた場合は、無理をしないでただちにトレーニングを中止してください。
また、トレーニング後に身体の異常を感じた場合は、いったん使用を中止して、専門医かスポーツトレーナーにご相談ください。

相談

ご年配のかたや、日ごろ運動習慣のないかたに

はじめてお使いになるときは、念のため専門医またはスポーツトレーナーにご相談のうえ、メディカルチェック（運動することが差しつかえないかの健康診断）を受けてください。

相談

イヤーセンサーはていねいに扱ってください

9～10ページの「イヤーセンサーの取り扱いかた」をよく読んで、必ず正しくお使いください。また、コードやプラグ類はていねいに扱ってください。もし傷んできましたら、使用上は支障がなくても、新しいものをお買い求めください。

相談

本機の取り扱いについて

⚠ 警告

お子さまだけで使わせたり、幼児の手の届くところで使用しないでください。また、本体に乗ったり、傾けたりしないでください。転倒したり、指をはさんだり、けがをするおそれがあります。

禁止

直射日光の当たる場所や､浴室や風雨にさらされる場所など湿気やほこりの多い場所を避け､通電部分に水がかからないように注意してください。
また、本機のまわりに濡れたもの、燃えやすいものがないことを確認してください。
感電や漏電による火災のおそれがあります。

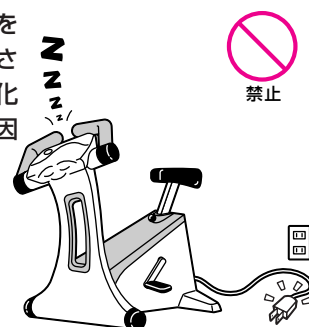
禁止

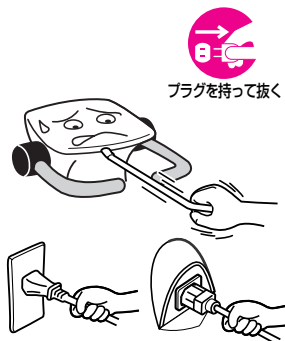
⚠ 注意

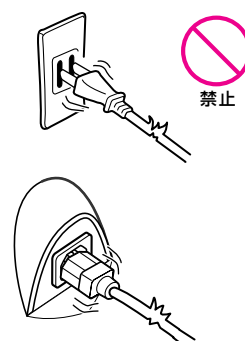
本機の分解・修理・改造は絶対に行わないでください。特にコントロールボックスは絶対に開けないでください。発火したり、異常動作して事故を起こすおそれがあります。

分解禁止

使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜いてください。けがややけど、絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。

禁止

電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端の電源プラグを持って引き抜いてください｡感電やショートして発火することがあります。またイヤーセンサーやケーブルを傷つけたり、破損したり、無理に曲げたり、引っぱったり、ねじったり、たばねたりしないでください。

プラグを持って抜く

本機を使用する際には、電源ケーブルが本機側の電源ソケットと屋内コンセントの両方に確実に接続されていることを確認してください。
電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差込みがゆるいときは使用しないでください。
感電・ショート・発火の原因になります。

禁止

不安定な場所で使用しないでください。転倒するおそれがあり、けがの原因になります。

禁止

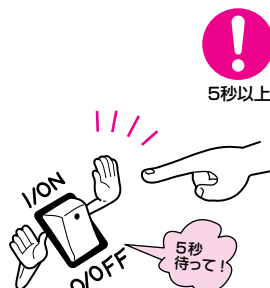
水をかけたり、ベンジン、シンナー、ガソリン、磨き粉などでふいたり、殺虫剤をかけないでください。ひび割れ・感電・引火のおそれがあります。

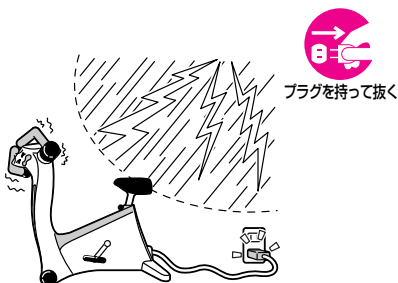
禁止

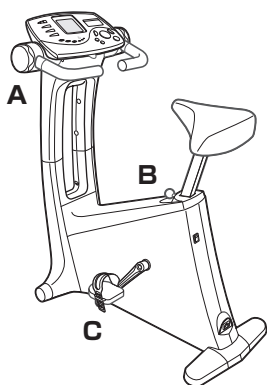
GASOLINE
BENZINE
PAINT THINNER
CLEANSER

本機の取り扱いについて

⚠注意

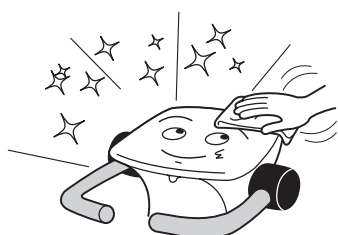
1度電源スイッチを切り、再度電源スイッチを入れる際は少なくとも5秒間以上待ってください。すぐに電源を入れますと内蔵されているコンピュータの異常の発生原因になります。

電源プラグを抜き差しするときは、必ず電源スイッチを切ってください。電源スイッチを切らないで行うと内蔵されているコンピュータの異常の発生原因になります。

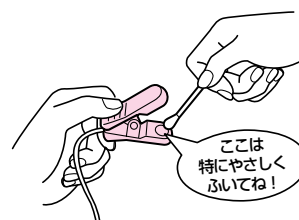
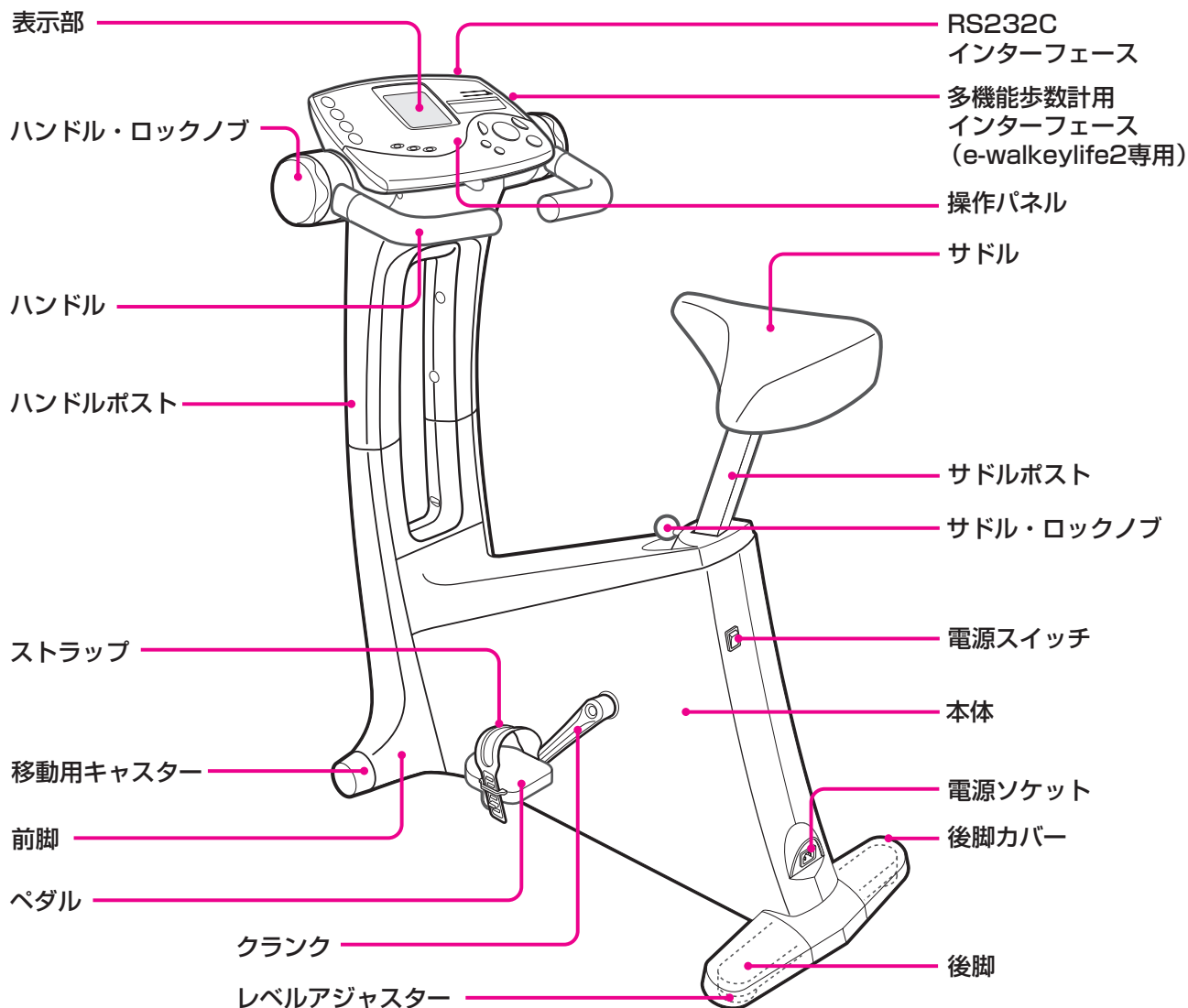
雷が鳴り出したら、早めに電源プラグを電源コンセントから抜いてください。内蔵されているコンピュータの異常の発生原因になります。

操作パネルは精密電子部品でできています。移動の際には衝撃を与えないでください。また、コントロールボックスに寄り掛かって体重をかけたりしないでください。故障の原因になります。

本機をご使用される前に、下記の4点について必ずご確認願います。

1. Aのハンドルロックノブ(左右)が確実に固定されており、ノブにゆるみやハンドルにガタがないこと
2. Bのサドルポストロックノブが確実に固定されており、ゆるみやガタがないこと
3. Cのペダル(左右)が確実に固定されており、ゆるみやガタがないこと
4. 設置場所が平面で本体にガタつきがないこと

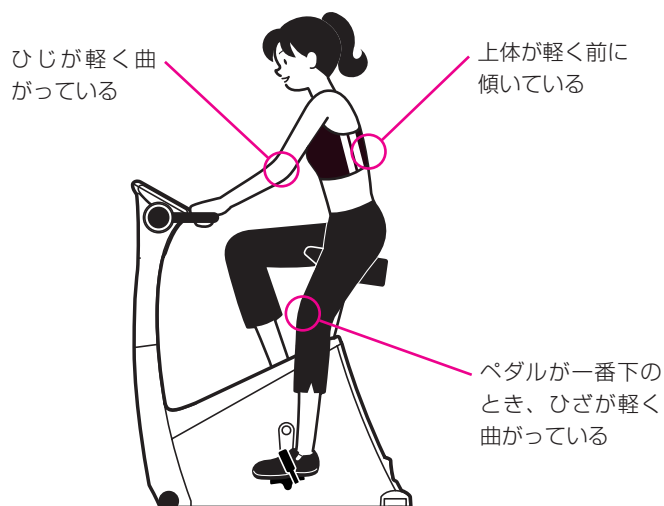
- 乗降や使用中の動作のスペースを十分確保できる位置に設置してください。
- 用途以外の使用は行わないでください。
- 乗降する場合などにハンドルにもたれかかったり、使用中に周囲の人が製品および使用者を押したり引いたりしないでください。運動の妨げとなったり、転倒するおそれがあり、けがの原因になります。
- 使用しない場合は、別の用途には使用しないよう梱包などし、特に幼児が触れないように注意してください。
- 屋外や湿気の多い所には保管しないでください。サビの発生、負荷装置や電子部品の不良原因になります。

お手入れのしかた

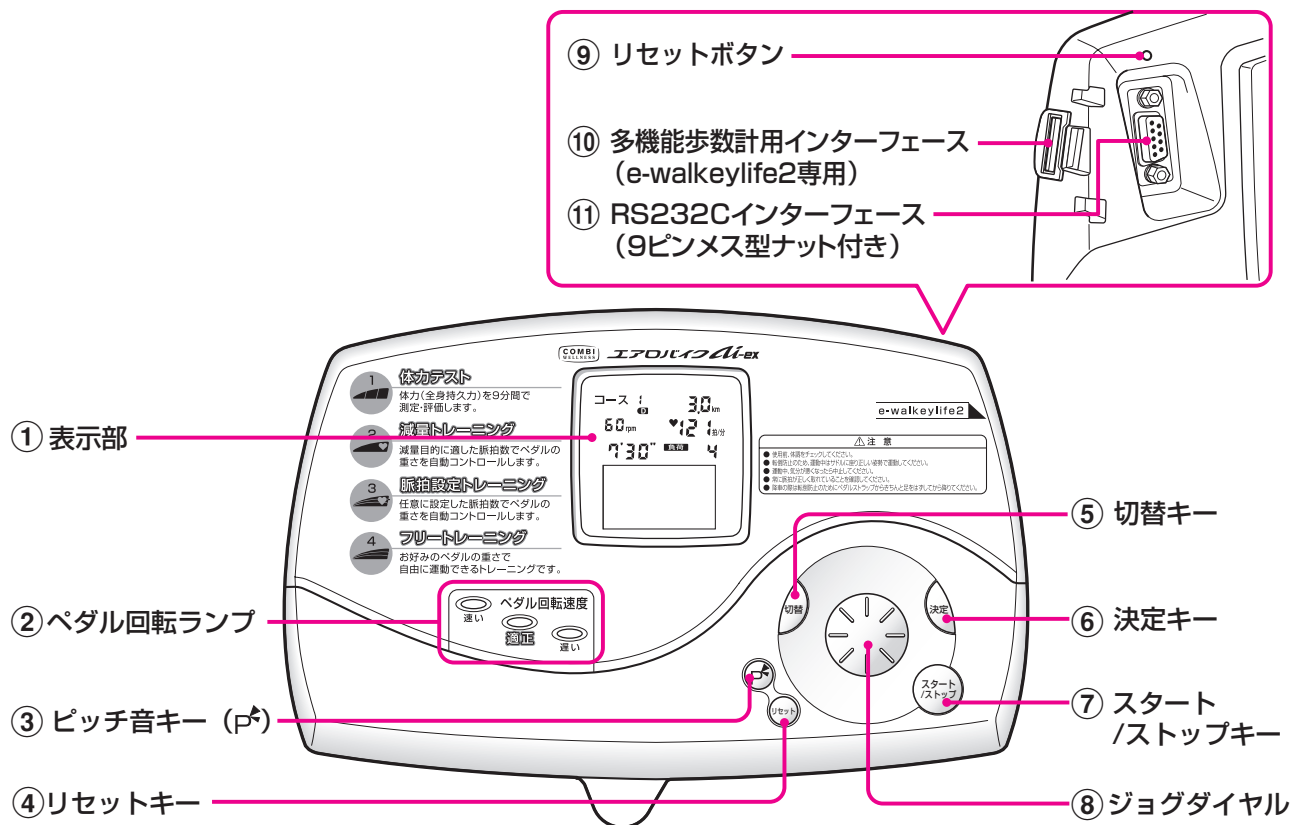
●本体、コントロールボックスの汚れは、布にせっけん水を含ませ、固くしぼってふきとってください。そのあとは乾いた布でよくふいてください。

●本体(特に金属部分)やイヤーセンサーに多量の汗がかかったときには、乾いた布でよくふきとってください。サビが出たり塗装がはがれる原因となります。

●イヤーセンサーは、イヤークリップの内側にほこりがつくと、脈拍の検出が不安定になりますので、ときどき綿棒などで軽くふきとってください。

各部の名称

正しい姿勢

自然で疲れにくい乗車姿勢は、図のような姿勢です。

サドルおよびハンドルの高さがご自分に合っていないときは、「サドルポストを取り付ける」(55ページ)、「ハンドルの角度を調節する」(57ページ)を参照して調節してください。

操作パネルのはたらき

パネル部の名称とはたらき

⑨ リセットボタン
⑩ 多機能歩数計用インターフェース（e-walkeylife2専用）
⑪ RS232Cインターフェース（9ピンメス型ナット付き）
① 表示部
② ペダル回転ランプ
③ ピッチ音キー（P）
④リセットキー
⑤ 切替キー
⑥ 決定キー
⑦ スタート/ストップキー
⑧ジョグダイヤル

①表示部

②ペダル回転ランプ

各コースとも、『適正』のランプが点灯するようにペダルをこいでください。（適正回転速度範囲は、体力テスト時55～65回転／分、各トレーニング時45～80回転／分）

確認 **体力テストの場合、『速い』や『遅い』のランプが点灯している状態が続くと、正確な体力評価の測定に支障がでることがあります。**

③ピッチ音キー（P）

運動中のピッチ音の「ON」「OFF」を切り替えられます。

④リセットキー

現在の状態をクリアします。約2秒以上押し続けると初期状態（電源投入後の状態）に戻ります。

⑤切替キー

設定・登録時には選択項目の切り替えを、運動中には表示の切り替えができます。

⑥決定キー

設定・登録時に、選択項目を決定します。

⑦スタート／ストップキー

各コースをスタートします。また、各トレーニングを中止したいときに押すと、すぐにクールダウンに入ります。（体力テストはのぞく）

⑧ジョグダイヤル

設定・登録時にはメニュー選択やデータの入力などを、運動中には負荷の増減や表示の切り替えができます。

⑨リセットボタン

電源が切れているときに電池を出し入れして表示異常が起きたときなどに使用します。電源を入れた状態で先の細い棒などで押します。

⑩多機能歩数計用インターフェース（e-walkeylife2専用）

別売の<e-walkeylife2>とのデータ通信に使います。e-walkeylife2については52ページをご覧ください。

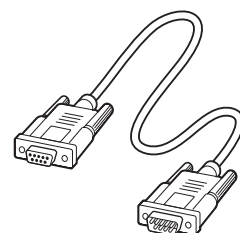
⑪RS232Cインターフェース（9ピンメス型ナット付き）

PCなどの外部機器と専用ケーブルで接続してデータの送受信ができます

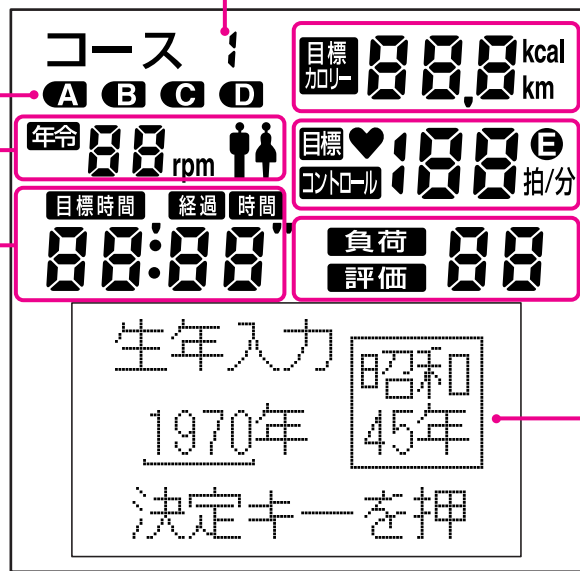
※RS232Cケーブルについて

使用するPC機器などのコネクターに合わせてご購入ください。

●PCを使用する場合

オスおよびメスの9ピンストレートケーブル（RS232C延長ケーブル）でナットなしのものをお選びください。

表示部の名称とはたらき

①運動コースの表示
②個人IDの表示
③年令・性別・ペダル回転速度の表示
④時間の表示（現在時間、目標時間、経過時間など）
⑤目標カロリー・走行距離の表示
⑥脈拍値の表示
⑦負荷レベル・評価値の表示
⑧ドットマトリクスLCD表示部

コース 1
A B C D
年令 88 rpm
目標時間 経過 時間 88:88
目標 カロリー 888 kcal km
目標 コントロール 188 E 拍/分
負荷 評価 88
生年入力 1970年 昭和45年 決定キーを押

①運動コースの表示

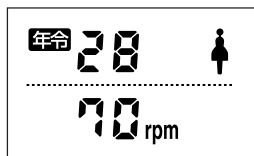
コース1…体力テスト
コース2…減量トレーニング
コース3…脈拍設定トレーニング
コース4…フリートレーニング

②個人IDの表示

選択したIDを表示します。

③年令・性別・ペダル回転速度の表示

入力時に、年令と性別を表示します。
運動中はペダル回転速度を表示します。

年令 28
70 rpm

④時間の表示(現在時間、目標時間、経過時間など)

電源を入れると、現在時間を表示します。
目標時間の入力時は目標時間を表示します。
運動中は、残り時間を表示します。ただし、目標時間を入力していないときは、経過時間を表示します。

⑤目標カロリー・走行距離の表示

目標カロリーの入力時は目標カロリーを表示します。
運動中は残りカロリーと走行距離を交互に表示します。ただし、目標カロリーを入力していないときは、消費カロリーと走行距離を交互に表示します。

⑥脈拍値の表示

脈拍値を表示します。
脈拍設定トレーニング開始前は、入力した目標脈拍が表示されます。
Ⓔが表示されたときは、脈拍が正常に検出されていない状態です。
Ⓔが点滅したときは、センサープラグが奥まで差し込まれていない状態です。

⑦負荷レベル・評価値の表示

運動中の負荷レベルを表示します。
体力テスト終了後は、その評価値を表示します。

⑧ドットマトリクスLCD表示部

入力時は選択項目や操作ガイドを表示します。
運動中は、グラス表示、グラフ表示、経過時間、エクササイズ値、アニメーションなどを表示します。
終了後は、結果表示となります。

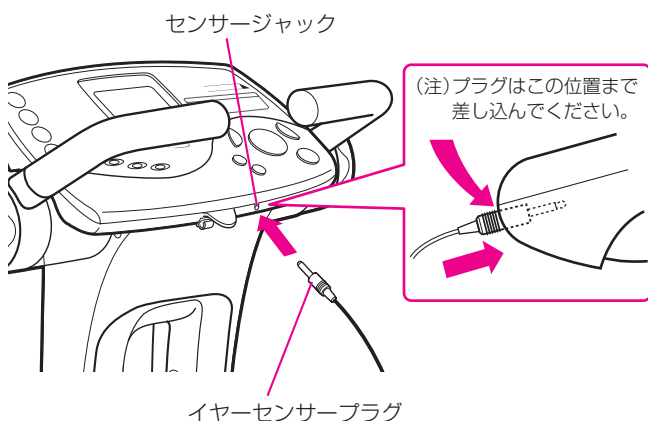
イヤーセンサーの取り扱いかた

※イヤーセンサーは精密部品ですので、ていねいに取り扱ってください。

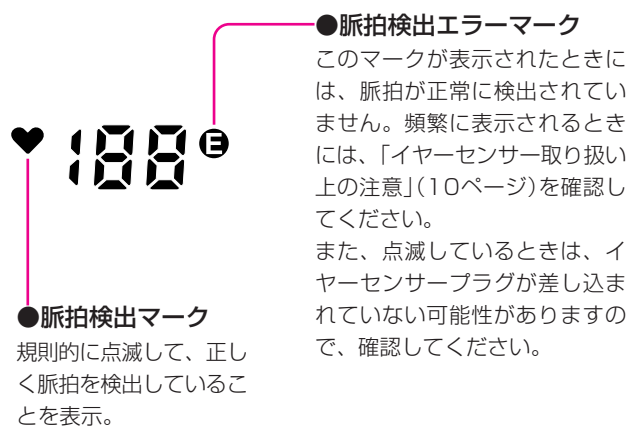
❶ イヤーセンサーを取り付ける

センサージャック

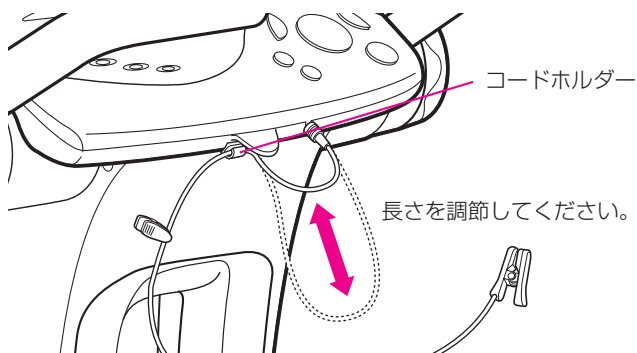
(注)プラグはこの位置まで差し込んでください。

イヤーセンサープラグ

- コントロールボックスの手前にあるジャックに、イヤーセンサーのプラグを『カチッ』と音がするまで差し込みます。

●脈拍検出エラーマーク
このマークが表示されたときには、脈拍が正常に検出されていません。頻繁に表示されるときには、「イヤーセンサー取り扱い上の注意」(10ページ)を確認してください。
また、点滅しているときは、イヤーセンサープラグが差し込まれていない可能性がありますので、確認してください。

●脈拍検出マーク
規則的に点滅して、正しく脈拍を検出していることを表示。

❷ イヤーセンサーのコードをコードホルダーにはめる

コードホルダー

長さを調節してください。

- イヤーセンサーのコードを、センサージャックの下にあるコードホルダー(コードの長さ調節用)にはめ込み、コードの長さを調節します。

❸ イヤーセンサーを耳たぶに装着する

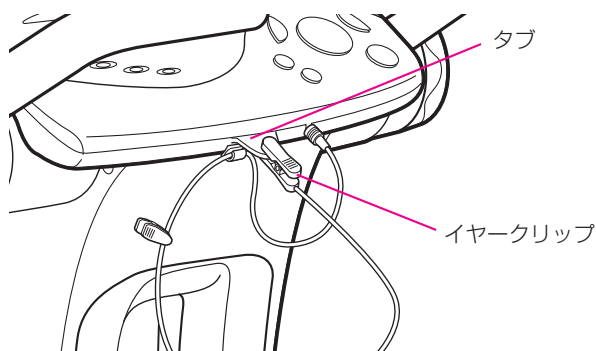
- 耳たぶを軽くマッサージし、血行をよくしてから、イヤーセンサーのクリップを耳たぶのできるだけ中央部分にはさみます。(耳たぶは左右どちらでもかまいませんが、使用中コードが強く引っぱられたり、ゆれたりしない状態でご使用ください)

❹ イヤーセンサーコードのゆるみを調節する

コードクリップ

- 運動中に、コードが強く引っぱられたりゆれたりすることを最小限におさえるため、身体側のコードのたるみはコードクリップを衣服にはさんで調節します。

❺ トレーニングが終わったら

タブ

イヤークリップ

- 使用後は、イヤーセンサーのイヤークリップをコントロールボックス手前のタブにはさみます。

イヤーセンサー取り扱い上の注意

エアロバイクAi-exをご使用になるときには、トレーニング中の脈拍が正常に検出されていることが大変重要です。ご使用に際しては、次のことをお守りください。

⚠注意

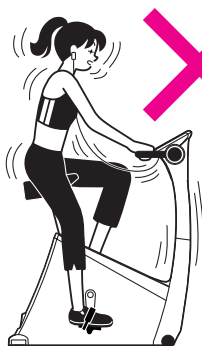
脈拍が正常に検出できないと、上限脈拍値でのアラーム機能が働かず、危険を回避できないことがあります。

確認

- Ⓔが表示されているときは、脈拍が正常に検出されていないことが考えられますので、下記の注意事項を確認してください。
- イヤーセンサーのプラグがコントロールボックスのジャックに『カチッ』と音がするまで差し込まれていないと、脈拍が検出されないことがあります。差し込みかたが不十分の場合には表示部に「イヤーセンサープラグを奥まで差してください」(フリートレーニングは除く)と表示されます。差し込みを確認してください。

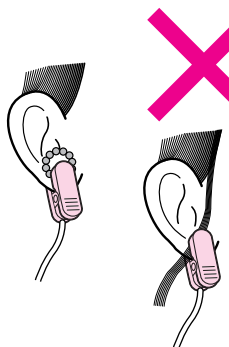
耳たぶをよくもむ

耳たぶをよくもんで、血行をよくしてからはさんでください。(クーラーや扇風機などの風があたっていると、検出しにくいときがあります)
また室温が低すぎるときは、部屋を暖めてお使いください。

イヤーセンサーやコードをゆらさない

イヤーセンサーは激しく動かさないでください。(首を振ったり、コードを振ったりなど)
コードがたるんでゆれるときは、コードホルダーとコードクリップ(9ページ「イヤーセンサーの取り扱いかた」参照)で調節してください。

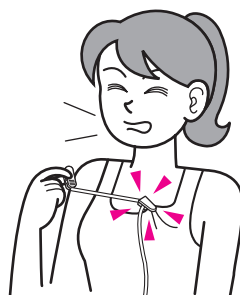
感度の良い部分をみつける

脈拍を検出しやすい部分は個人差があります。検出しにくいときには、耳たぶにあまり深くはさまないようにして少しずらすか、はさむ耳(左右)を変えてみてください。

イヤーセンサーに異物をはさまない

イヤリングをはずしてください。ピアスをしているかたは穴を避けてください。また、髪などがはさまらないように注意してください。

直射日光を避ける

直射日光のあたる場所やライトが点滅している場所などでは使わないでください。外乱光の影響により脈拍の検出が不安定になります。

はずしかたにご注意

- イヤーセンサーを耳たぶからはずすときには、コードクリップを衣服にはさんだままコードを引っぱらないでください。コードの断線の原因になります。
- ご使用後、イヤーセンサーのイヤークリップをブラブラさせておくと、コードが切れやすくなったり、センサーの故障の原因となります。

こんなことができます

初期設定について

エアロバイクai-exは、豊富なメモリー機能とカスタマイズ機能により、4人分の個人IDを管理することができます。
登録できる個人IDは、次のような個人情報を保存しておくことができます。

- 名前/生年月日/性別
- 過去5回分の体力テスト結果
- 過去50回分のトレーニングデータ（グラフ表示もできます）

また、カスタマイズ機能により、個人IDごとに次のような項目をオリジナル設定することができます。

トレーニング設定、ピッチ音の設定、脈拍コントロール開始音の設定、キー入力音の設定、クールダウン音の設定

このような機能によりエアロバイクai-exは、簡単スタートができます。
これは、最初の操作で設定・入力操作を行うことにより、次回からは、電源スイッチONと個人IDの選択操作だけで、すぐに運動をはじめられ、毎日継続して行うトレーニングでの操作の手順を省けます。

設定していただく項目

■初期設定

- 電池を入れる
- 日付・時間設定
- 表示濃度調整
- イヤーセンサーチェック

■個人IDの登録

- 名前
- 生年月日
- 性別

ここまでの設定で、簡単スタートできます。体力テスト・トレーニングについて詳しくは、25～38ページをご覧ください。

■オリジナル設定

- ウォーミングアップ
- 目標時間
- 目標カロリー
- 目標エクササイズ
- 目標脈拍値
- ピッチ音の初期値
- 脈拍コントロール開始音
- キー入力音
- クールダウン音

■初期設定
必ず設定してください。
日付・時間設定をしていないと、正確なデータ管理ができません。

■個人ID登録
使用者を4人まで登録できます。登録しなくても運動は行えますが、データを保存しておくことはできません。

■オリジナル設定
使用者が、お好みの設定を登録しておくことができます。設定しなくても運動は行えますが、あらかじめ入力しておくことにより、毎回設定をしなくても、すぐに登録されたかたの設定を呼び出せます。

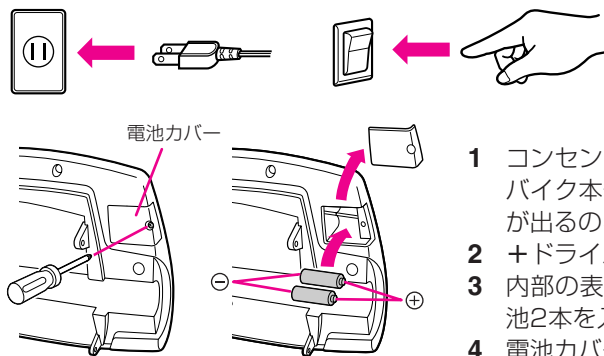
簡単スタートの操作手順

- 電源スイッチON
- 個人ID選択
- コース選択

スタート/ストップ

- 個人ID選択時もあらかじめ設定されたコースメニューで簡単スタートできます。（設定されていないときは、減量トレーニングの簡単スタートになります）

初期設定

1 電源を入れて、電池を入れる

電池カバー

1 コンセントにプラグを差し込み、エアロバイク本体の電源スイッチを入れ、表示が出るのを確認する。
2 ＋ドライバーで電池カバーをはずす。
3 内部の表示にあわせて単3アルカリ乾電池2本を入れる。
4 電池カバーをとめる。

⚠注意

- **電池の投入、入れ替えは、必ずエアロバイクの電源を入れた状態で行ってください。**

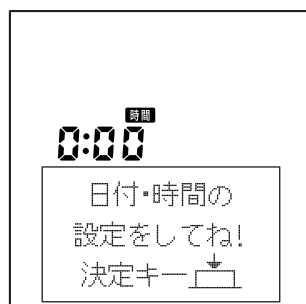
※電源を切ったまま電池を出し入れすると、コンピューターが誤作動することがあります。

- 同梱の単3アルカリ乾電池(2個)は、試供品ですので寿命が短い場合があります。
- 電池を入れることによって日付、時間、年齢などの管理が自動で行えます。

2 日付を設定する

❶ **決定キーを押す**

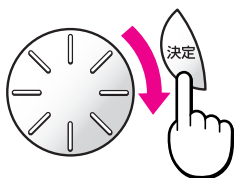
決定

時間 0:00
日付・時間の
設定をしてね!
決定キー

❷ **ジョグダイヤルで[年]を設定し、決定キーを押す。**

カーソルが[日]に移動します。

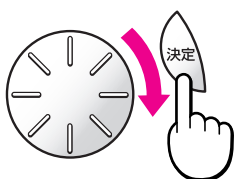
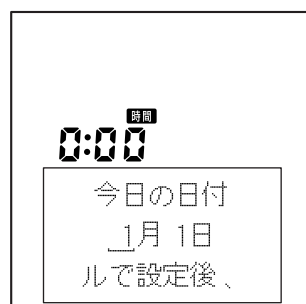
時間 0:00
今日の日付
2008年
ジョグダイヤ

- 2100年まで入力できます。

スクロール表示

ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

❸ **ジョグダイヤルで[月]を設定し、決定キーを押す。**

カーソルが[日]に移動します。

時間 0:00
今日の日付
1月 1日
ルで設定後、

- 切替キーを押すと、**[月]**または**[日]**にカーソルが移動します。

❹ **ジョグダイヤルで[日]を設定し、決定キーを押す。**

時間設定の画面に変わります。

時間 0:00
今日の日付
8月10日
決定キーを押

運動をする前に

3 時間を設定する

❶ ジョグダイヤルで[時]を設定し、決定キーを押す。

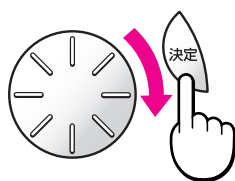
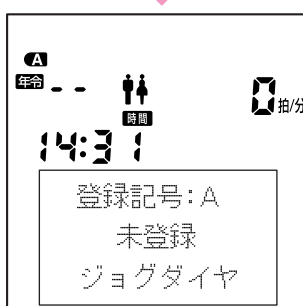
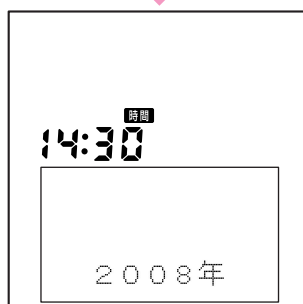
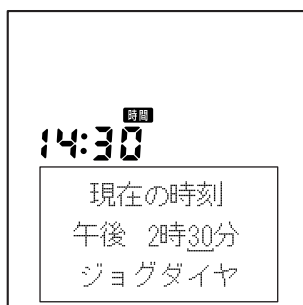
カーソルが[分]に移動します。

0:00
現在の時刻
午前 12時 0分
してください

❷ ジョグダイヤルで[分]を設定し、決定キーを押す。

14:30
現在の時刻
午後 2時30分
ジョグダイヤ

オープニング画面が表示されます。

14:30
２００８年

オープニング画面が終了すると、登録メニュー画面に変わります。

14:31
登録記号：A
未登録
ジョグダイヤ

●入力は、午前12時間、午後１２時間で入力できます。表示は、24時間です。
●切替キーを押すと、**[時]**または**[分]**にカーソルが移動します。

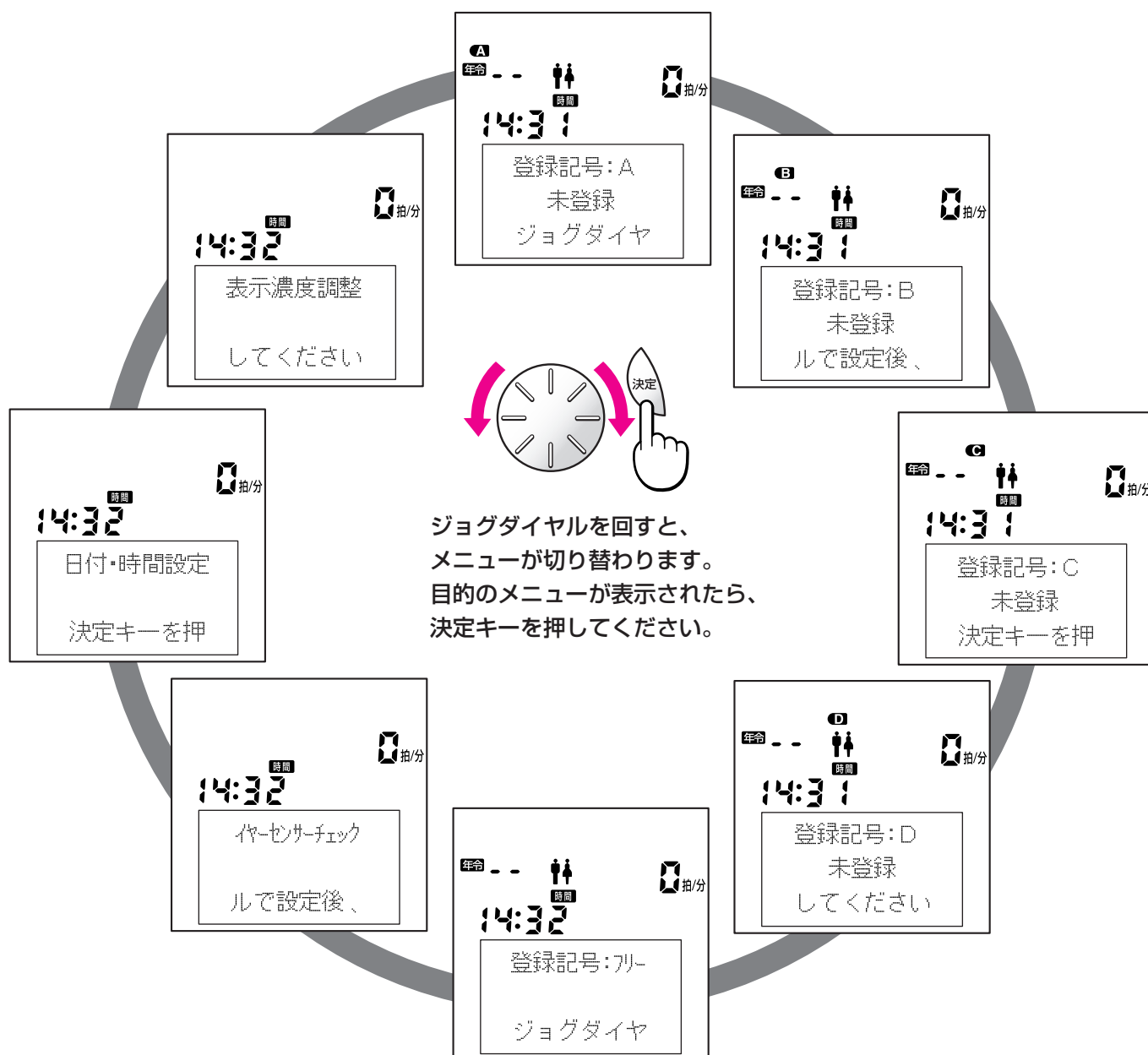
スクロール表示

ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

●オープニング画面に、入力した西暦と現在時刻が表示されます。

●イヤーセンサーが差し込まれていないと、脈拍値（拍/分）の右上にⒺが点滅します。
イヤーセンサーを接続すると、この表示は消えます。

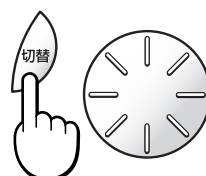
登録メニューの内容

ジョグダイヤルを回すと、
メニューが切り替わります。
目的のメニューが表示されたら、
決定キーを押してください。

■登録記号：A〜D
個人IDを登録できます。使用者のお名前、年令、性別などの個人情報を、A〜Dに1人ずつ、4人まで登録できます。
登録されていない状態では、[未登録]が表示されます。

■登録記号：フリー
年令と性別を入力すると運動ができます。登録されていないかたが利用するときに選択してください。

■イヤーセンサーチェック
差し込まれているイヤーセンサーの状態をチェックして、お知らせします。

■日付・時間設定
日付と時間が正しくないときには、このメニューから入力し直してください。

■表示濃度調整
表示を見やすく調整できます。

切替キーを押すと、
メニューが右回りで順番に表示されます。

リセットキーを押すと、
登録メニュー[登録記号：A]
に戻ります。

4 表示濃度を調整する

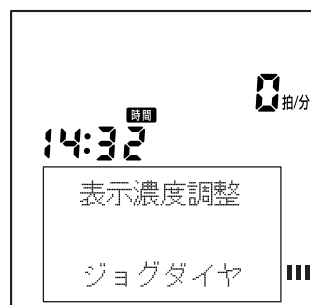
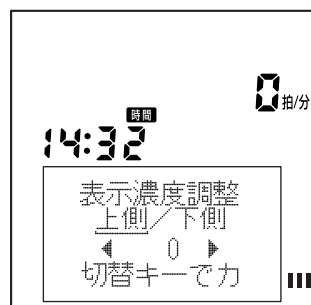
❶ ジョグダイヤルで[表示濃度調整]を選択する。

14:32
表示濃度調整
ジョグダイヤ

スクロール表示
ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

❷ 決定キーを押す

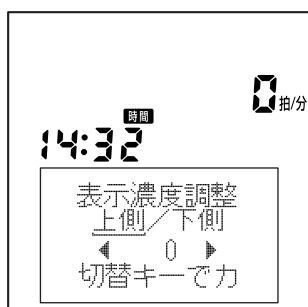
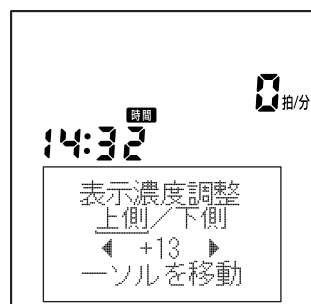
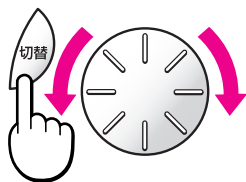
決定

14:32
表示濃度調整
上側／下側
0
切替キーでカ

スクロール表示
切替キーでカーソルを移動し、ジョグダイヤルで選択し、最後に決定キーを押してください

❸ 切替キーを押して、濃度を変更するディスプレイ（[上側]または[下側]）にカーソルをあわせ、ジョグダイヤルで調整する。

切替

14:32
表示濃度調整
上側／下側
+13
ーソルを移動

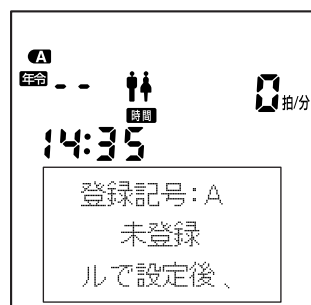
14:32
表示濃度調整
上側／下側
0
切替キーでカ

上側…表示部上側の濃度を調整できます。
調整範囲は、－31～0～＋32です。

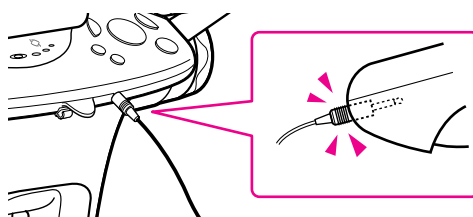
下側…表示部下側ドットマトリクス表示部の濃度を調整できます。
調整範囲は、－31～0～＋32です。

❹ 調整が終わったら、決定キーを押す。

登録メニュー画面に戻ります。

決定

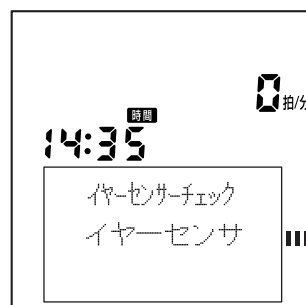
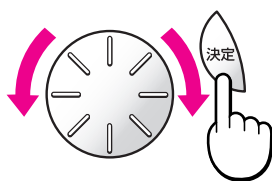
A 年令 - -
14:35
登録記号：A
未登録
ルで設定後、

5 イヤーセンサーをチェックする

❶ 付属のイヤーセンサーのプラグが、コントロールボックス手前のジャックに差し込まれていることを確認する。

●Ⓔマークが点滅し、次のように表示されるときは、イヤーセンサーの差し込みかたが不十分です。『カチッ』と音がするまで差し込んでください。

イヤーセンサープラグを
奥まで差して
ください!!

❷ ジョグダイヤルで[イヤーセンサーチェック]を選択し、決定キーを押す。

決定

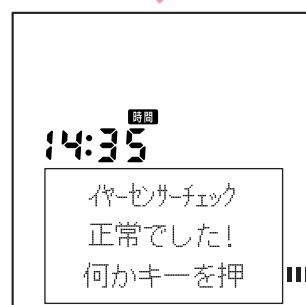
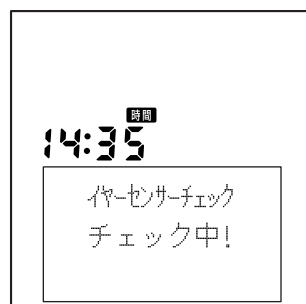
時間
14:35
0 拍/分
イヤーセンサーチェック
イヤーセンサ

スクロール表示
イヤーセンサーに何もはさまないで、決定キーを押してください

●イヤーセンサーのクリップに、何もはさんでいないことを確認してください。

❸ 決定キーを押す。

決定

時間
14:35
イヤーセンサーチェック
チェック中!

時間
14:35
イヤーセンサーチェック
正常でした!
何かキーを押

スクロール表示
何かキーを押してください

●[異常です!]と表示されるときは、新しいイヤーセンサーに取り替えてください。

❹ 何かキーを押す。

登録メニュー画面に戻ります。

個人IDの登録と削除

個人IDの登録

1 名前を登録する

❶ **登録メニューを表示させ、個人IDの登録記号を[登録記号：A]～[登録記号：D]から選択する。**

ここでは、登録記号：Aに登録します。

登録記号:A
未登録
ジョグダイヤ

スクロール表示

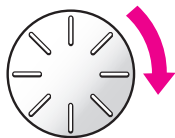
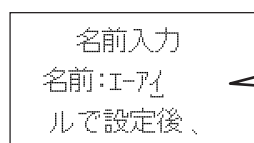
ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

❷ **決定キーを押す。**

名前入力
名前:
ルで設定後、

❸ **ジョグダイヤルで文字を選び、決定キーを押す。**

ジョグダイヤルを回すと、カーソル位置に文字が表示されます。
さらに回すと、次のような順で表示されます。（右に回した場合の表示順）

名前入力
名前:エ-アイ
ルで設定後、

アイウエオカキコクケサシスセソタチツテトナニヌネノハヒフヘホ マミムメモヤユヨラリルレロワヲン
ガギグゲゴザジズゼゾダヂヅデドバビブベボパピプペポァィゥェォッャュョ
－ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ01
23456789□END

※□はスペースです。
※ENDで決定キーを押すと、生年月日の入力画面になります。

❹ **名前をすべて入力したら、[END]を選び、決定キーを押す。**

生年月日の入力画面が表示されます。

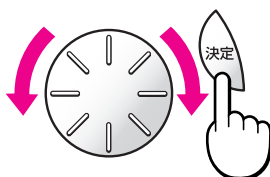
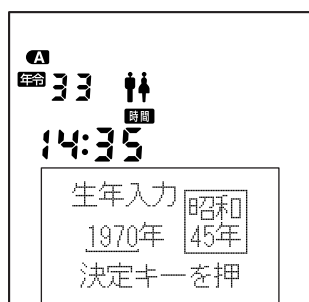
生年入力 昭和
1970年 45年
決定キーを押

登録しなくても運動できます
●登録メニューで[**登録記号：フリー**]を選択すると、年令と性別の入力だけで運動ができます。詳しくは、39ページをご覧ください。

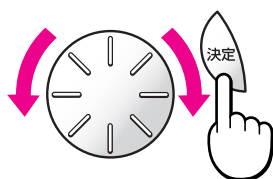
個人IDを書き替えたいときは
●「登録内容を変更する」（41ページ）をご覧ください。

個人IDを消去したいときは
●「登録を削除する」（19ページ）をご覧ください。

●間違えたときは、切替キーを押すと、1つ前の文字に戻ることができます。
●ジョグダイヤルを左に回すと、文字は逆の順で表示されます。
●最大8文字まで入力できます。

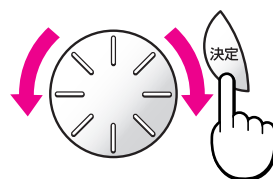
●8文字目を入力すると、自動的に生年月日の入力画面になります。

2 生年月日を入力する

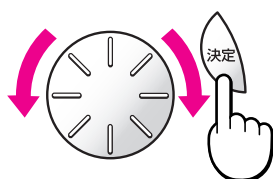
❶ ジョグダイヤルで「生まれた年」の西暦を選択し、決定キーを押す。

生月日の入力画面に変わります。

●年令は、10才～80才まで入力できます。

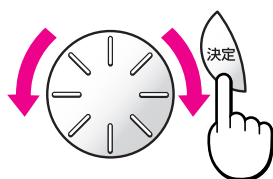
スクロール表示

ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

❷ ジョグダイヤルで「生まれた月」を選択し、決定キーを押す。

●[月]にカーソルがあっているときに決定キーを押すと、[日]にカーソルが移動します。
●切替キーを押すと、[月]の入力に戻ることができます。

❸ ジョグダイヤルで「生まれた日」を選択し、決定キーを押す。

3 性別を入力する

❶ ジョグダイヤルで[性別]を選択し、決定キーを押す。

オリジナル設定の選択画面に変わります。

●切替キーでも[男性][女性]を選択できます。

スクロール表示

ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

❷ [無効]にカーソルをあわせて、決定キーを押す。

コースメニューが表示されます。
このまま運動をはじめるときは、25～38ページをご覧ください。

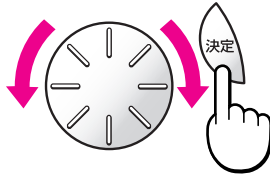
オリジナル設定について

●[有効]を選択すると、あらかじめ、コースや運動条件、音の設定を登録しておくことができます。詳しくは、42～44ページをご覧ください。
●オリジナル設定は後からでも変更できます。

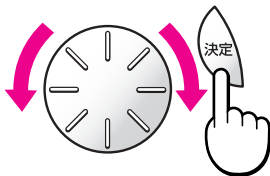
個人IDの削除

1 登録を削除する

❶ 登録メニューを表示させ、[登録記号：A]～[登録記号：D]から削除したい個人IDを選択し決定キーを押す。

ここでは、登録記号：Aを削除します。

年令 25 時間 18:00 0 拍/分
登録記号：A
エーアイ
ジョグダイヤ

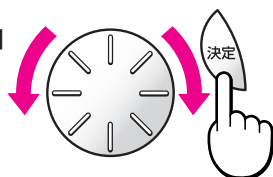
❷ コースメニューの中から、ジョグダイヤルで[個人データ編集]を選択し、決定キーを押す。

年令 25 時間 18:00 0 拍/分
◀個人データ編集▶
ジョグダイヤ

❸ 切替キーを押す。

年令 25 時間 18:00
<個人ＩＤ>
名前：エーアイ

❹ 決定キーを押す。

年令 25 時間 18:00
<個人ＩＤ>
削除？
名前：エーアイ

❺ ジョグダイヤルで[はい]を選択し、決定キーを押す。

年令 25 時間 18:00
本当に削除し
はい/いいえ
名前：エーアイ

削除しました

登録記号：Aの個人IDが削除されて未登録になり、登録記号：Aの登録に移行します。

コースメニューについて

●運動メニューとデータの編集、また蓄積されたトレーニングデータを見ることができます。コースメニューについて詳しくは、24ページをご覧ください。

スクロール表示

ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

個人IDを登録するには

●「名前を登録する」(17ページ)をご覧ください。

スクロール表示

本当に削除してもよろしいですか？

削除したデータは復帰できません

●削除しないときは、**[いいえ]**を選択して決定キーを押してください。

コースの内容

エアロバイクai-exは、全身持久力(体力)の維持・向上を目的に、心肺機能を高める有酸素運動(エアロビクス)を、科学に基づいて、どなたでも使いやすく効果的にトレーニングが実施できるように開発されたコンピュータ制御方式のエアロビック・トレーニングマシーンです。
エアロバイクai-exには、次のようなコースがあります。

<エアロバイクai-ex>での減量法は、体力の維持向上とシェイプアップをはかりながら減量する効果的な方法です。

1

体力テスト

<エアロバイクai-ex>があなたの体力(全身持久力=心肺・循環器系の能力)を9分間で測定します。
運動中の脈拍の変化をイヤーセンサーで検出し、使用者の体力レベルにあわせて、ペダルにかかる重さ(運動負荷)を3分ごとに3段階上昇するようにプログラムされており、そのときの脈拍の上昇と運動量との関係から体力を測定し、使用者の年令・性別が考慮された体力評価を「1」～「10」(12才～18才は2、4、6、8、10)で表示します。
身体のコンディションは毎日変わります。(その日の気温条件などにも影響されます)
体力レベル値は、1回ごとの測定結果で一喜一憂せず、トレーニングを継続し、体力評価値により、体力がどのように変化しているかをご覧ください。

⚠ 体力テストを行うときのご注意

体力テストを正常に行うために、次のことをお守りください。
●飲食後や疲労時、また体力の状態が平常でないときは、体力テストを行わないでください。
●運動直後などで脈拍が上昇している場合は、脈拍が平常に戻ってから行ってください。
●体力テストをはじめる前に、もう一度、脈拍値に異常がないかを確認してください。
●運動中に気分が悪くなったら、無理をしないで、運動を中止してください。
●万一、上限脈拍値を超えたときは、「脈拍上限エラー!!」の表示とアラームでお知らせし、安全のために体力テストを終了します。

2

減量トレーニング

やや軽い運動負荷のトレーニングです。体力の落ちているかたや、これまで運動をほとんどしていないかたの基礎体力づくりに適しています。
また軽い運動を長時間かけて行うことは、効果的に身体の脂肪を燃焼させるので、減量を目的とするかたのための疲労が残らないトレーニングとしても最適です。
ビギナー(初心者)のかた
最初の3～6週間は、短い時間(10～20分)で徐々に体を慣らすようにしてください。
減量を目的とするかた
1日100～200kcal(できれば300kcal)の消費を目標にしてください。トレーニングを1日2回に分けて行っても構いません。(できれば1回30分以上)

3

脈拍設定トレーニング

減量トレーニングの脈拍範囲が合わないかたや、目標脈拍値を決めて運動を行いたいかたのためのトレーニングです。目標脈拍値を設定できることで、幅広い運動負荷のトレーニングが行えます。
使用者が脈拍値を設定すると、トレーニング中の脈拍範囲を、設定した目標脈拍値の±5拍に入るように、<エアロバイクai-ex>が運動負荷をコントロールします。

4

フリートレーニング

自由にペダルの重さを設定できますので、例えば、足の筋力の弱いかたが運動をはじめるとき、運動に慣れるために必要以上の負担を足にかけないトレーニングを設定するなど、より自由なトレーニングができます。運動途中で脈拍コントロールの設定・解除も行えます。

⚠ トレーニングを行うときのご注意

トレーニングを行うときは、次のことをお守りください。
- ●飲食後や疲労時、また体力の状態が平常でないときは、トレーニングを行わないでください。
- ●運動直後などで脈拍が上昇している場合は、脈拍が平常に戻ってから行ってください。
- ●トレーニングをはじめる前に、もう一度、脈拍値に異常がないかを確認してください。
- ●トレーニング中に気分が悪くなったら、無理をしないで、運動を中止してください。
- ●万一、上限脈拍値を超えたときは、「脈拍上限エラー!!」の表示とアラームでお知らせします。このようなときは、ただちに、トレーニングを中止してください。

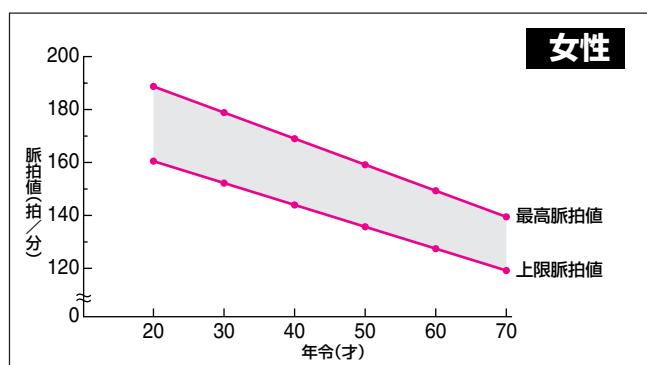
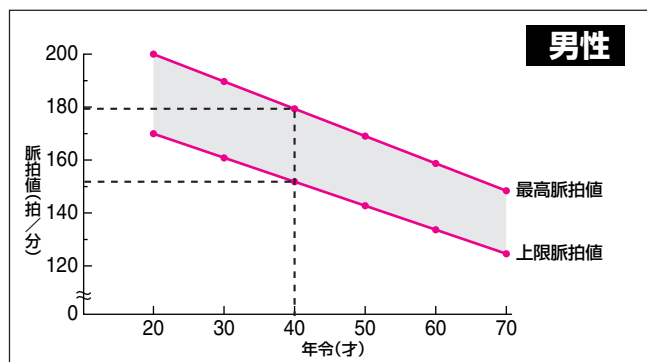
上限脈拍値と適正ターゲットゾーン

上限脈拍値について（体力テスト、減量トレーニング、脈拍設定トレーニング時）

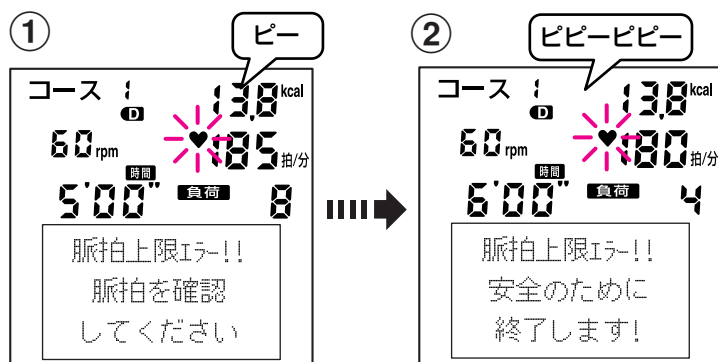
<エアロバイクai-ex>は、運動中に脈拍が急上昇したときを考慮して、より安全に運動ができる限界を、「上限脈拍値」として設定しています。
運動するかたの脈拍値の限界を、最高脈拍値として、年令と性別から、上限脈拍値を算出しています。
（年令が20才以下の場合、20才として推定しています）

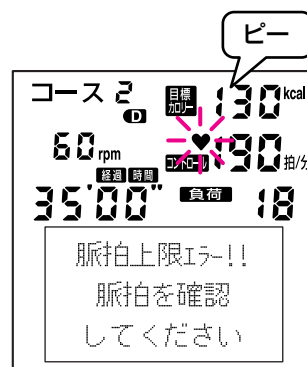
■最高脈拍値の算出式
●男性の場合……（220－年令）
●女性の場合……（210－年令）

■上限脈拍値の算出式
<エアロバイクai-ex>の上限脈拍値は、最高脈拍値の85%に設定されています。

例）40才の男性の場合は、以下のようになります。
●最高脈拍値…… 220－40＝180拍/分
●上限脈拍値…… 180×(85÷100)＝153拍/分

アラーム機能について

上限脈拍値を超えると、アラームが鳴ります。

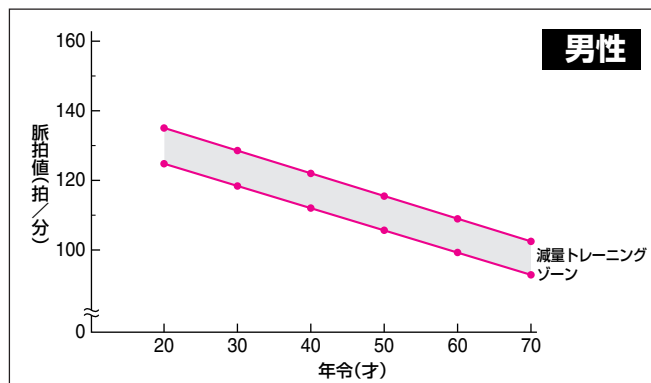
●体力テストの場合
①の画面が表示され、アラーム音（ピー）が鳴ります。上限脈拍値が10秒間連続して超えた場合には、アラーム音（ピピーピピー）が変わり、②の画面が表示されてクールダウンに入ります。

＜体力テスト時に上限脈拍値を超えたときの表示＞

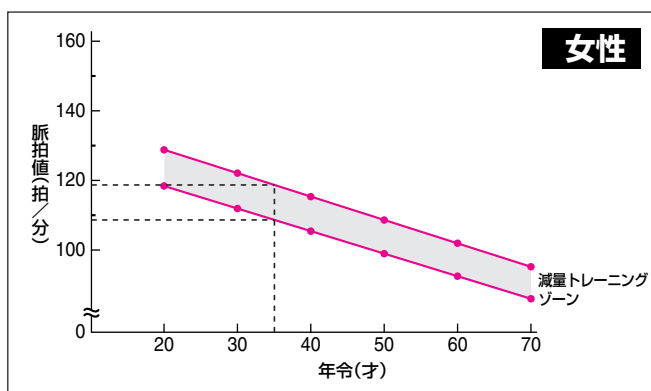
●トレーニングの場合
アラームが鳴り始めたら、ただちにトレーニングを中止してください。

＜トレーニング時に上限脈拍値を超えたときの表示＞

⚠ 注意

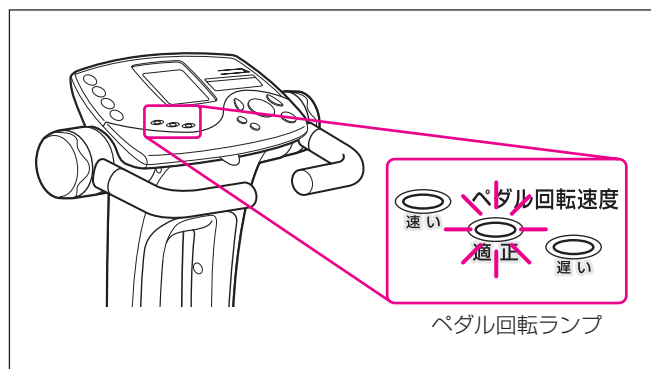
上限脈拍値を超える主な原因は、次のようなことがあります。これらの原因に該当しないときは、医師の診断を受けてください。
●トレーニング時、ペダルの重さをかなり重くした。……ご自分の体力にあったペダルの重さに設定してください。
●お酒の飲み過ぎや疲労など、体調の変化。……平常時の体調に戻ってから運動してください。
●通常（安静時）の脈拍が高い。専門医やスポーツトレーナーにご相談のうえ、運動してください。
●脈拍が正しく検出されていない。……「イヤーセンサーの取り扱いかた」（9～10ページ）をご確認ください。

運動の適正ターゲットゾーンについて(減量トレーニング時)

ターゲットゾーン(適正脈拍範囲)は、エアロビック運動を効果的に、かつ安全に行うための最適な脈拍値のことです。
減量トレーニングでは、このターゲットゾーン内で運動できるように、<エアロバイクai-ex>が運動負荷(ペダルにかかる重さ)を調節します。

減量トレーニングのターゲットゾーン

減量トレーニングのターゲットゾーン(脈拍範囲)の中心値は、最高脈拍値の65%に設定されています。
この脈拍範囲がご自分の体力にあわないというかたは、「脈拍設定トレーニング」で目標脈拍値を設定して、トレーニングをしてください。
例)35才の女性の場合は、以下のようになります。
●ターゲットゾーン…… 108〜118拍/分

「適正」の範囲内でこいでください

トレーニング中は、適正なペダル回転速度の範囲内で運動してください。
ペダル回転ランプの「速い」や「遅い」が点灯したときは、適正なペダル回転速度の範囲からはずれています。ペダルの回転を調節して、「適正」ランプが点灯している範囲内でペダルをこいでください。

ペダル回転ランプ

簡単スタートとコースメニュー

エアロバイクai-exは、簡単スタート機能を備えています。使用するときは次の手順ですぐにスタートできます。

簡単スタートの操作手順

- 個人ID選択時も、あらかじめ設定されたコースで簡単スタートできます。（設定されていないときは、「減量トレーニング」で簡単スタートします）
- コース選択メニューの初期設定は、「減量トレーニング」になっています。

電源スイッチON
個人ID選択
コース選択

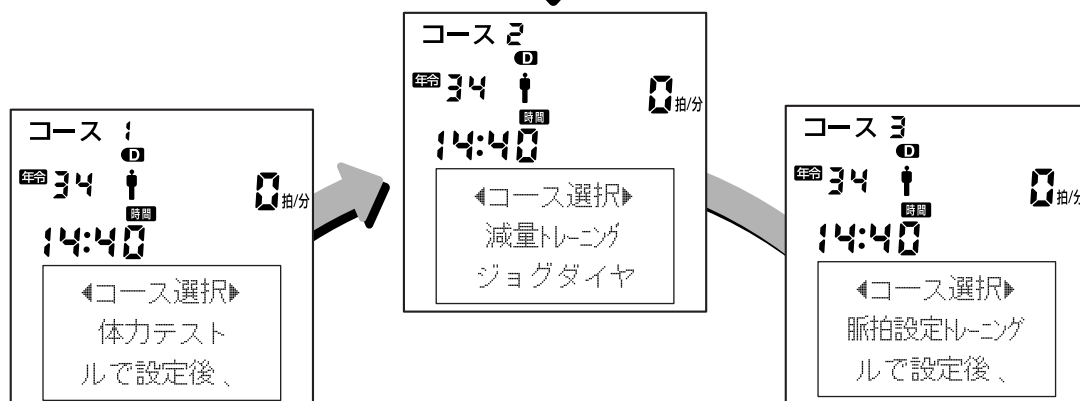
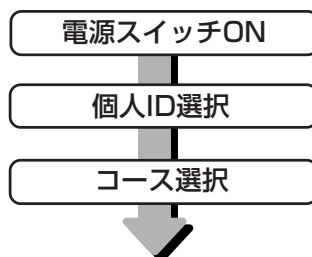
コース 2
◀コース選択▶
減量トレーニング
ジョグダイヤ

コース 3
◀コース選択▶
脈拍設定トレーニング
ルで設定後、

コース 4
◀コース選択▶
フリートレーニング
決定キーを押

◀個人データ編集▶
してください

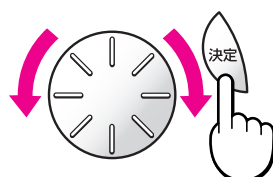
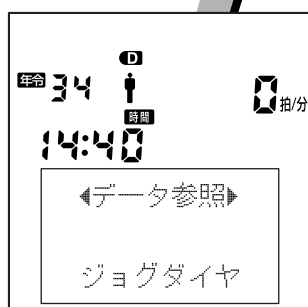
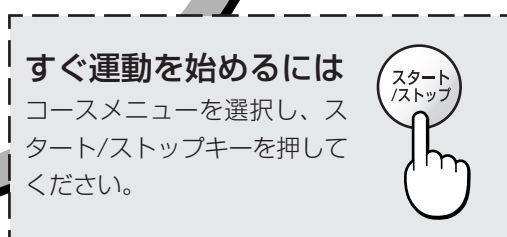
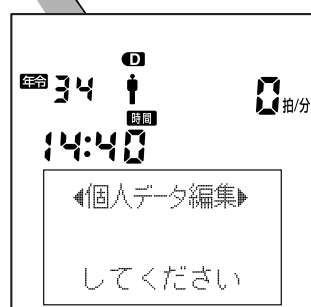
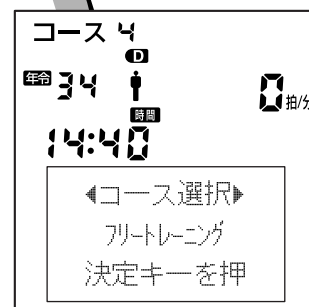
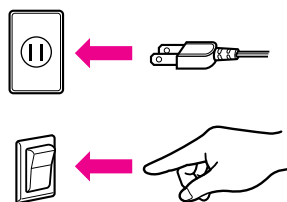
◀データ参照▶
ジョグダイヤ

コース 1
◀コース選択▶
体力テスト
ルで設定後、

コースメニューを選択するには

ジョグダイヤルを回すと、
メニューが切り替わります。
目的のメニューが表示されたら、
決定キーを押してください。

すぐ運動を始めるには
コースメニューを選択し、スタート/ストップキーを押してください。

切替キーを押すと、メニューが右回りの順で表示されます。

- リセットキーを押すと、登録メニュー<コース選択>の［減量トレーニング］に戻ります。
  ただし、オリジナル設定をしているときは、設定した「コース」が表示されます。
- リセットキーを2秒間押し続けると、登録メニューが表示されます。

■個人データ編集
個人IDとオリジナル設定の登録内容を変更できます。登録操作について詳しくは、41～44ページをご覧ください。

■データ参照
体力テストの結果（過去5回分）やトレーニングデータ（過去50回分）、歩数計のデータを見ることができます。詳しくは、45～51ページをご覧ください。

※登録メニューで［フリー］（ゲストモード）を選択したときは、［個人データ編集］［データ参照］は表示されません。

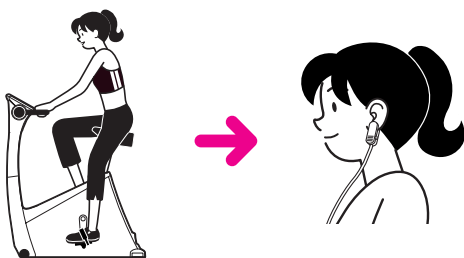
体力テスト

1 個人IDを選ぶ

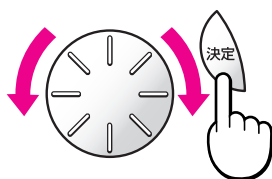
❶ 電源を入れる。

オープニング画面が表示され、登録メニュー画面に変わります。

●イヤーセンサーが差し込まれていないと、脈拍値(拍/分)の右上にⒺが点滅します。
この状態では、トレーニングが開始できません。
イヤーセンサーを接続すると、この表示は消えます。

❷ サドルに座り、正しい姿勢をとる。
イヤーセンサーを耳たぶにはさみ、脈拍が正しくとれていることを確認する。

●「正しい姿勢」について詳しくは、6ページをご覧ください。
●「イヤーセンサー」について詳しくは、9～10ページをご覧ください。

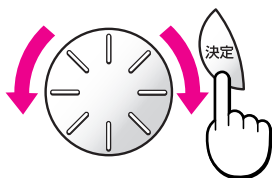
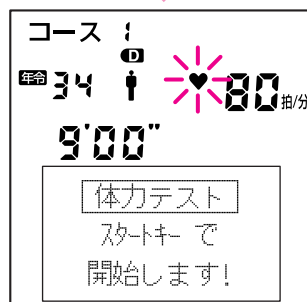
❸ ジョグダイヤルで[個人ID]を選択し、決定キーを押す。

コースメニュー画面が表示されます。

●個人IDの登録について詳しくは、17～19ページをご覧ください。
●切替キーでも、**[登録記号]**を選択できます。

スクロール表示

ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

2 体力テストを選ぶ

❶ ジョグダイヤルで[体力テスト]を選択し、決定キーを押す。

●切替キーでも、**[コース選択]**を選択できます。

3 体力テストをはじめる(9分間)

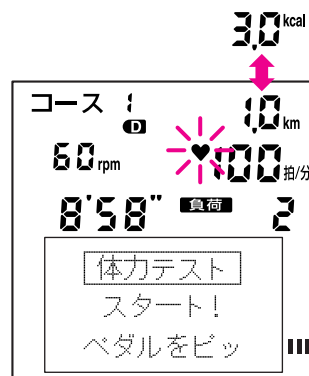
❶スタート/ストップキーを押し、ペダル回転ランプの[適正]が点灯するスピードでペダルをこぐ。

スタート/ストップ

■ペダル回転ランプ

速い 適正 遅い

コース 1 D 1.0km 60rpm 100拍/分 8'58" 負荷 2
体力テスト スタート! ペダルをピッ

3.0kcal

●消費カロリーと走行距離が交互に表示されます。

スクロール表示

ペダルをピッチ音にあわせて こいでください

●オリジナル設定でピッチ音OFFのときは「ペダルを60rpmで こいでください」と表示されます。
●ピッチ音『ピッピッピッ…』は、ピッチ音(♪)キーでON/OFFできます。

ペダル回転速度が「適正」になると

テスト状況が表示され、運動負荷(ペダルの重さ)が3分間ずつ、3段階で重くなります。

ピッ ピッ ピッ

コース 1 D 3.0km 60rpm 121拍/分 4'30" 負荷 4
体力テスト中

グラフ表示を見るときは

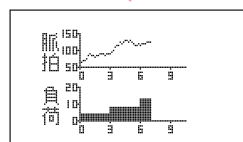
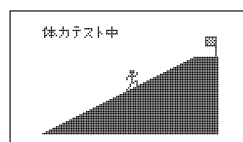
切替キーを押す。

<体力テスト中表示>または<グラフ表示>を選択できます。

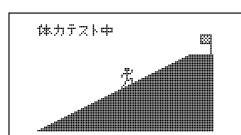
切替

<体力テスト中表示>

体力テスト中

脈拍 負荷

<グラフ表示>

■体力テスト中表示について

この画面では、頂上をスタートから9分後として、テスト時間のイメージを表示しています。

体力テスト中

4 体力テストを終える

クールダウン

９分間の体力テストが終わると、クールダウンに入り、ペダルが軽くなりますが、そのままペダルをこぎ続けてください。

クールダウン中は、測定結果が表示されます。
クールダウン終了後にも、測定結果を見ることができます。

⚠ 注意

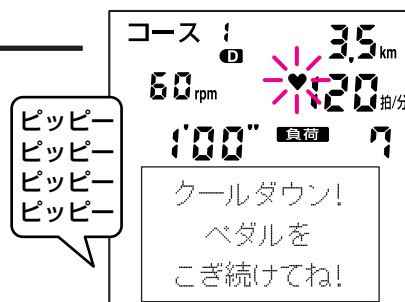
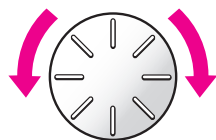
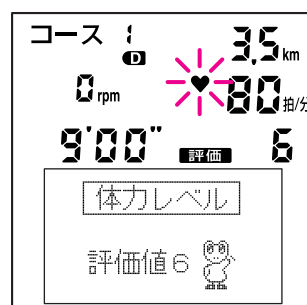
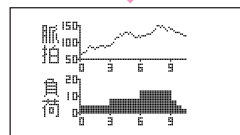
クールダウンは心臓の負担を軽減する作用があります。面倒がらずに行ってください。

クールダウンは1分間

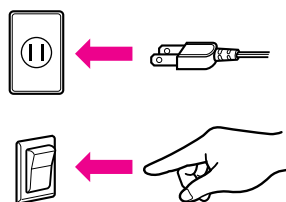
- 運動終了後、１分間クールダウン（整理運動）を行ってください。運動負荷が3段階（20秒間隔）で軽くなります。

グラフ表示を見るときは

ジョグダイヤルで選択する。

<グラフ表示>は、クールダウン中も、終了後も見ることができます。

<グラフ表示>

- 切替キーでも、<グラフ表示>を選択できます。

減量トレーニング

1 個人IDを選ぶ

❶電源を入れる。

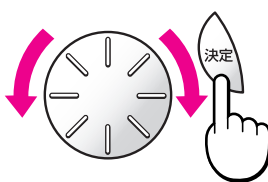
オープニング画面が表示され、
登録メニュー画面に変わります。

●イヤーセンサーが差し込まれていないと、脈拍値（拍/分）の右上にⒺが点滅します。
この状態では、トレーニングが開始できません。
イヤーセンサーを接続すると、この表示は消えます。

❷サドルに座り、正しい姿勢をとる。
イヤーセンサーを耳たぶにはさみ、脈拍が正しくとれていることを確認する。

●「正しい姿勢」について詳しくは、6ページをご覧ください。
●「イヤーセンサー」について詳しくは、9～10ページをご覧ください。

❸ジョグダイヤルで[個人ID]を選択し、決定キーを押す。

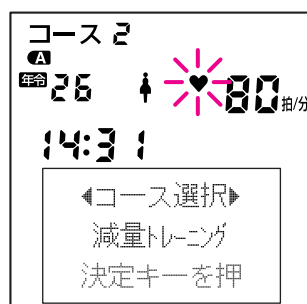
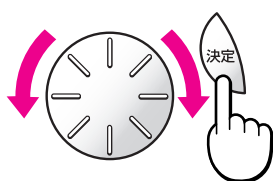
コースメニュー画面が表示されます。

●個人IDの登録について詳しくは、17～19ページをご覧ください。
●切替キーでも、[登録記号]を選択できます。

スクロール表示

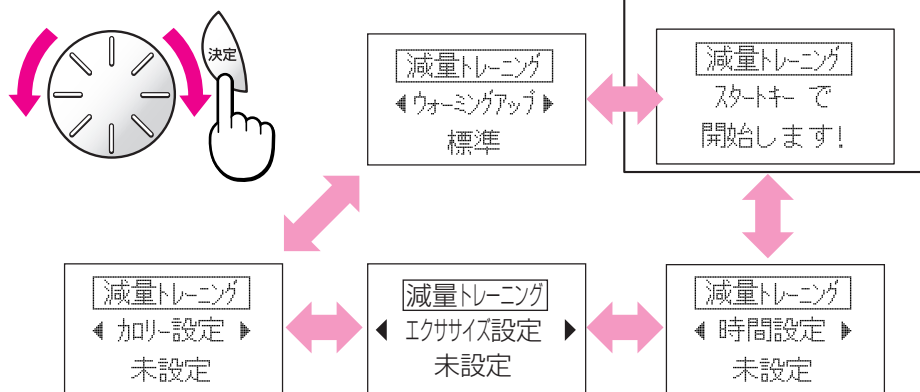
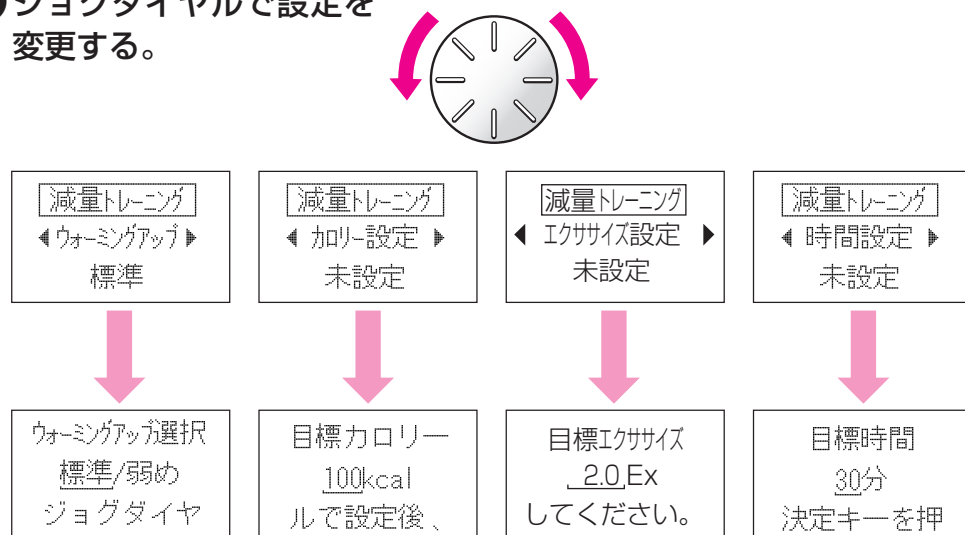
ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

2 減量トレーニングを選ぶ

❶ジョグダイヤルで[減量トレーニング]を選択し、決定キーを押す。

●オリジナル設定で設定されている場合には、[目標カロリー]、[目標時間]が表示されます。
●切替キーでも、[コース選択]を選択できます。

このままトレーニングを始めるときは30ページをご覧ください。
運動条件を設定したいときは、29ページをご覧ください。

3 運動条件を変える

❶ ジョグダイヤルで、変更したい運動条件を選択し、決定キーを押す。

決定

コース 2
A
年令 26　80 拍/分

減量トレーニング
スタートキー で
開始します!

減量トレーニング
◀ ウォーミングアップ ▶
標準

減量トレーニング
◀ カロリー設定 ▶
未設定

減量トレーニング
◀ エクササイズ設定 ▶
未設定

減量トレーニング
◀ 時間設定 ▶
未設定

❷ ジョグダイヤルで設定を変更する。

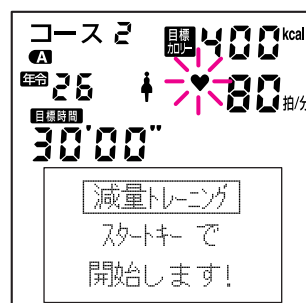
減量トレーニング ◀ ウォーミングアップ ▶ 標準	減量トレーニング ◀ カロリー設定 ▶ 未設定	減量トレーニング ◀ エクササイズ設定 ▶ 未設定	減量トレーニング ◀ 時間設定 ▶ 未設定
ウォーミングアップ選択 標準/弱め ジョグダイヤ	目標カロリー 100kcal ルで設定後、	目標エクササイズ 2.0Ex してください。	目標時間 30分 決定キーを押

❸ 決定キーを押す。

スタート開始の表示に戻ります。

決定

コース 2　目標カロリー 400 kcal
A
年令 26　80 拍/分
目標時間
30'00"

減量トレーニング
スタートキー で
開始します!

運動条件を2つ以上設定するときは、手順❶〜❸を繰り返してください。

●ここで変更できる運動条件は、**[ウォーミングアップ選択]**、**[目標カロリー]**、**[目標エクササイズ]**、**[目標時間]**です。

●切替キーでも、運動条件を選択できます。

●オリジナル設定で設定されている場合には、各設定値が表示されます。

ウォーミングアップ選択
●**[弱め]**を選ぶと、ウォーミングアップ時の負荷がゆるやかに上昇します。
●切替キーでも、**[標準/弱め]**を選択できます。

目標カロリー
●トレーニングの目標カロリーを設定できます。

目標エクササイズ
●トレーニングの目標エクササイズを設定できます。

目標時間
●トレーニングの目標時間を設定できます。

●**[目標カロリー]**、**[目標エクササイズ]**、**[目標時間]**の2つないし3つを設定した場合には、いずれかの目標が達成された時点でトレーニング終了となります。

●毎回同じ設定をする場合は、オリジナル設定で登録しておくと入力を省略できます。

4 減量トレーニングをはじめる

❶ スタート/ストップキーを押し、ペダル回転ランプの[適正]が点灯するスピードでペダルをこぐ。

運動負荷（ペダルにかかる重さ）は、ウォーミングアップ中は軽く、しだいに重くなっていきます。

■ペダル回転ランプ

速い　適正　遅い

ピッ ピッ ピッ

目標カロリー 400kcal

コース 2　1.0km　60rpm　90拍/分　目標時間 29'59"　負荷 1

減量トレーニング
スタート！
ペダルをピッ

- 消費カロリー（または目標カロリー）と走行距離が交互に表示されます。
- 目標時間を設定していない場合は、経過時間が表示されます。
- ピッチ音『ピッピッピッ…』は、ピッチ音（♪）キーでON/OFFできます。

中止するときは

- もう一度、スタート/ストップキーを押してください。
  クールダウンに入り、トレーニングを終了します。

エクササイズ表示

- 目標エクササイズを設定しているときは、目標値と残りエクササイズが表示されます。

トレーニング中の表示は、次の種類から選べます。

（ウォーミングアップ中は、ウォーミングアップ中表示を含めて、5種類になります）

切替キーを押す。

コース 2　3.0km　60rpm　120拍/分　目標時間 17'00"　負荷 7
ウォーミングアップ中　THR

＜ウォーミングアップ中＞

エクササイズ
1.25 Ex

＜エクササイズ表示＞
（目標設定なし）

脈拍　負荷

＜グラフ表示＞

＜グラス表示＞

260kcal 0.4コ　160kcal 0.7ハイ
100kcal 1.2ホン　70kcal 1.7コ
260kcal 0.4コ　250kcal 0.4ホン

＜食品換算表示＞

トレーニングの蓄積データを見る

- 減量トレーニング中は、これまでのトレーニングで記録されているデータを見ることもできます。データを見るときは、切替キーを約2秒間押し続けてください。元の表示に戻るときも切替キーを約2秒間押し続けます。個人データの参照について詳しくは、45～46ページをご覧ください。

運動負荷を変えられます。

ジョグダイヤルで負荷を選択する。

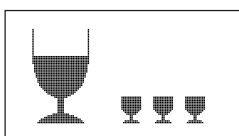
負荷選択後、表示は元に戻ります。

コース 2　4.0km　60rpm　120拍/分　目標時間 11'30"　負荷 5

負荷レベル
5.0レベル

■グラス表示について

この画面では、10kcalをグラス1杯として表示しています。

- 大きなグラスが満たされると、右の小さなグラスが1つ増えます。
- グラス1杯が10kcalを示しています。

■ウォーミングアップ中表示について

この画面では頂上を目標脈拍として、現在の脈拍レベルを表示しています。

ウォーミングアップ中　THR

5 トレーニングを終える

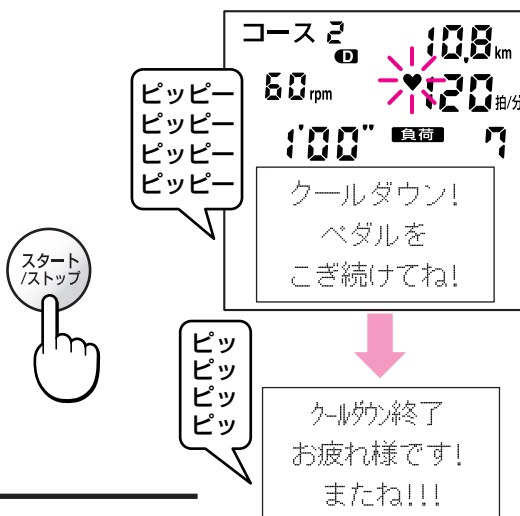
●あらかじめ設定された[目標時間]または[目標エクササイズ]または[目標カロリー]が達成されると、トレーニングを終了します。

●[時間設定][エクササイズ設定][カロリー設定]をしていないときは、スタート/ストップキーを押してください。

ピッピー
ピッピー
ピッピー
ピッピー

クールダウン!
ペダルを
こぎ続けてね!

ピッ
ピッ
ピッ
ピッ

クールダウン終了
お疲れ様です!
またね!!!

クールダウン

クールダウンに入るとペダルが軽くなりますが、そのままペダルをこぎ続けてください。
クールダウンが終了すると、トレーニング結果が表示されます。

トレーニング結果の表示は、次の種類から選べます。

ジョグダイヤルで表示を選択する。

エクササイズ
3.15 Ex

<エクササイズ表示>

<食品換算表示>

<グラフ表示>

消費カロリー
300.1kcal
脂肪換算量
42.8g

<数値表示>

クールダウンは1分間

●運動終了後、1分間クールダウン(整理運動)を行ってください。運動負荷が3段階(20秒間隔)で軽くなります。

⚠注意

クールダウンは心臓の負担を軽減する作用があります。面倒がらずに行ってください。

●トレーニング時間が長く、グラフ表示が一画面で表示できない場合は、3秒ごとに時間軸を変えて表示されます。
●切替キーでも、表示を選択できます。

トレーニングの蓄積データを見る

●減量トレーニング終了後も、これまでのトレーニングで記録されているデータを見ることもできます。データを見るときは、切替キーを押し続けてください。個人データの参照について詳しくは、45〜46ページをご覧ください。

■食品換算表示について

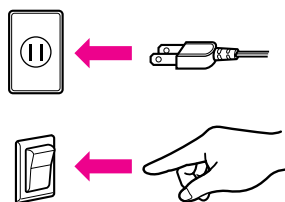
この表示では、換算カロリーの目安を6種類の食品に換算して表示しています。

食品名	ごはん	コーラ	ケーキ	ゆで卵	ハンバーガー	ビール(大)
目安値	夫婦茶碗女性用 軽く1杯(約110g) 160kcal	アルミ缶 1本(約250g) 100kcal	ショートケーキ 1個(約75g) 260kcal	中1個 (約50g) 70kcal	1個 (約150g) 260kcal	大ビン1本 (633ml) 250kcal
画面表示						

年令が20才未満のときは

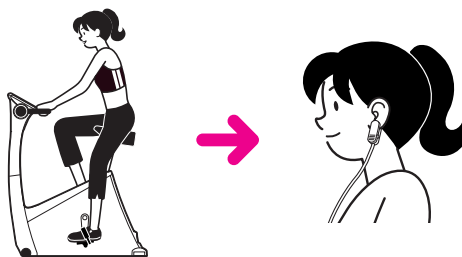
●[ビール]は表示されません。

脈拍設定トレーニング

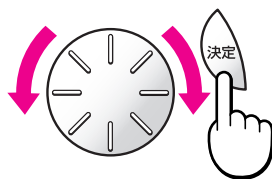
1 個人IDを選ぶ

❶ 電源を入れる。

オープニング画面が表示され、
登録メニュー画面に変わります。

●イヤーセンサーが差し込まれていないと、脈拍値（拍/分）の右上にⒺが点滅します。
この状態では、トレーニングが開始できません。
イヤーセンサーを接続すると、この表示は消えます。

❷ サドルに座り、正しい姿勢をとる。
イヤーセンサーを耳たぶにはさみ、脈拍が正しくとれていることを確認する。

●「正しい姿勢」について詳しくは、6ページをご覧ください。
●「イヤーセンサー」について詳しくは、9〜10ページをご覧ください。

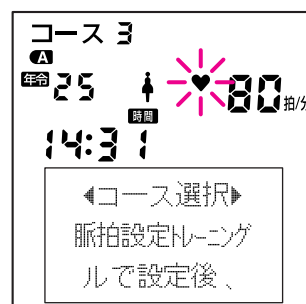
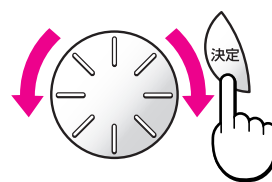
❸ ジョグダイヤルで[個人ID]を選択し、決定キーを押す。

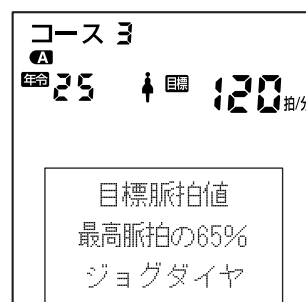
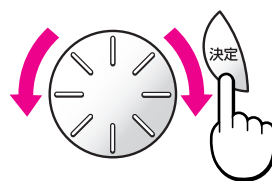
コースメニュー画面が表示されます。

●個人IDの登録について詳しくは、17〜19ページをご覧ください。
●切替キーでも、**[登録記号]**を選択できます。

スクロール表示

ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

2 脈拍設定トレーニングを選ぶ

❶ ジョグダイヤルで[脈拍設定トレーニング]を選択し、決定キーを押す。

●オリジナル設定で設定されている場合には、**[目標カロリー]**、**[目標時間]**、**[目標脈拍]**が表示されます。
●切替キーでも、**[コース選択]**を選択できます。

❷ ジョグダイヤルで[目標脈拍値]を選択し、決定キーを押す。

●オリジナル設定で設定されている場合には、運動条件の設定画面（次ページ手順3-❶）が表示されます。

このままトレーニングを始めるときは34ページをご覧ください。
運動条件を設定したいときは、33ページをご覧ください。

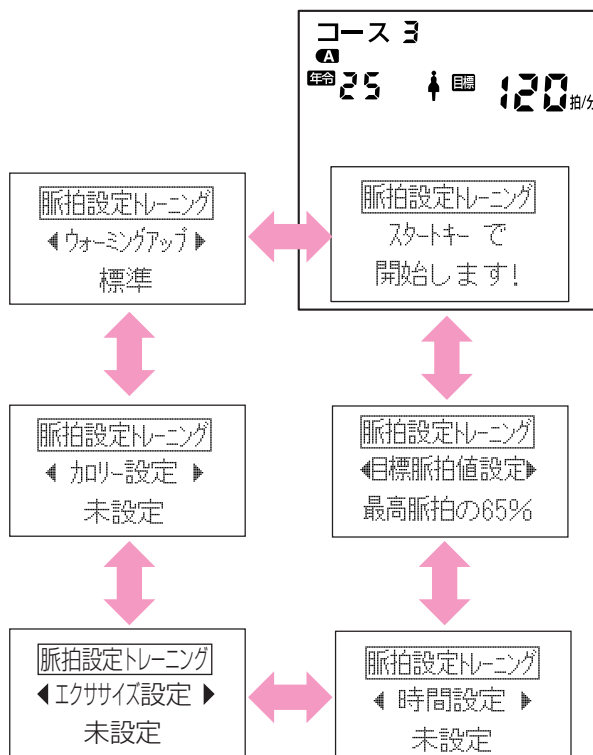
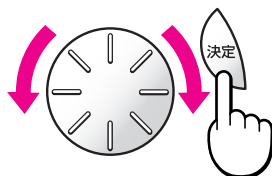
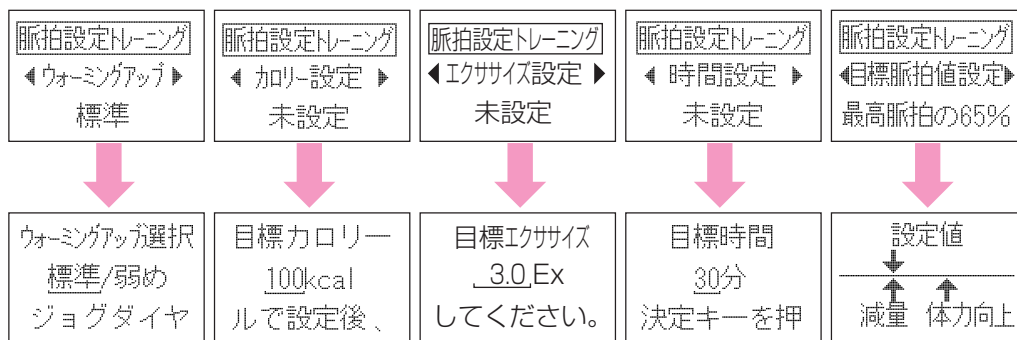
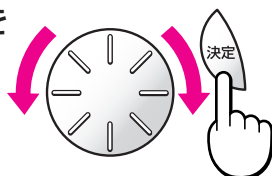
3 運動条件を変える

❶ジョグダイヤルで、変更したい運動条件を選び、決定キーを押す。

❷ジョグダイヤルで設定を決め、決定キーを押す。

❸決定キーを押す。

スタート開始の表示に戻ります。

運動条件を2つ以上設定するときは、手順❶〜❸を繰り返してください。

●ここで変更できる運動条件は、**[ウォーミングアップ選択]、[目標エクササイズ]、[目標カロリー]、[目標時間]、[目標脈拍値]**です。
●切替キーでも、運動条件を選択できます。

●オリジナル設定で設定されている場合には、各設定値が表示されます。

ウォーミングアップ選択
●**[弱め]**を選ぶと、ウォーミングアップ時の負荷がゆるやかに上昇します。
●切替キーでも、**[標準/弱め]**を選択できます。

目標カロリー
●トレーニングの目標カロリーを設定できます。

目標エクササイズ
●トレーニングの目標エクササイズを設定できます。

目標時間
●トレーニングの目標時間を設定できます。

目標脈拍値
●脈拍コントロールされる脈拍値を設定できます

●**[目標カロリー]、[目標エクササイズ]、[目標時間]**の2つないし3つを設定した場合には、いずれかの目標が達成された時点でトレーニング終了となります。

●毎回同じ設定をする場合は、オリジナル設定で登録しておくと入力を省略できます。

4 脈拍設定トレーニングをはじめる

スタート/ストップキーを押し、ペダル回転ランプの[適正]が点灯するスピードでペダルをこぐ。

運動負荷(ペダルにかかる重さ)は、ウォーミングアップ中は軽く、しだいに重くなっていきます。

■ペダル回転ランプ

ピッ ピッ ピッ

脈拍設定トレーニング
スタート!
ペダルをピッ

トレーニング中の表示は、次の種類から選べます。

(ウォーミングアップ中は、ウォーミングアップ中表示を含めて5種類になります)

切替キーを押す。

エクササイズ
1.25 Ex

<エクササイズ表示>
(目標設定なし)

<ウォーミングアップ中>

<グラフ表示>

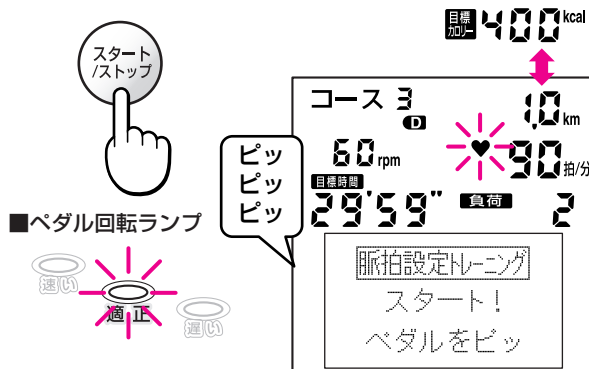
<食品換算表示>

<グラス表示>

運動負荷を変えられます。

ジョグダイヤルで負荷を選択する。

負荷選択後、表示は元に戻ります。

負荷レベル
5.0レベル

- 消費カロリー(または目標カロリー)と走行距離が交互に表示されます。
- 目標時間を設定していない場合は、経過時間が表示されます。
- ピッチ音『ピッピッピッ…』は、ピッチ音(♪)キーでON/OFFできます。

中止するときは

- もう一度、スタート/ストップキーを押してください。
  クールダウンに入り、トレーニングを終了します。

- グラス表示について詳しくは、30ページをご覧ください。
- 食品換算表示について詳しくは、31ページをご覧ください。
- ウォーミングアップ中表示について詳しくは、30ページをご覧ください。

エクササイズ表示

- 目標エクササイズを設定しているときは、目標値と残りエクササイズが表示されます。

トレーニングの蓄積データを見る

- 脈拍設定トレーニング中は、これまでのトレーニングで記録されているデータを見ることもできます。データを見るときは、切替キーを約2秒間押し続けてください。元の表示に戻るときも切替キーを約2秒間押し続けます。
  個人データの参照について詳しくは、45〜46ページをご覧ください。

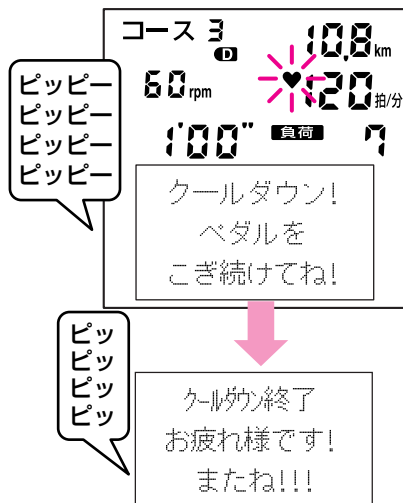
5 トレーニングを終える

●あらかじめ設定された[目標時間]または[目標エクササイズ]または[目標カロリー]が達成されると、トレーニングを終了します。
●[時間設定][エクササイズ設定][カロリー設定]をしていないときは、スタート/ストップキーを押してください。

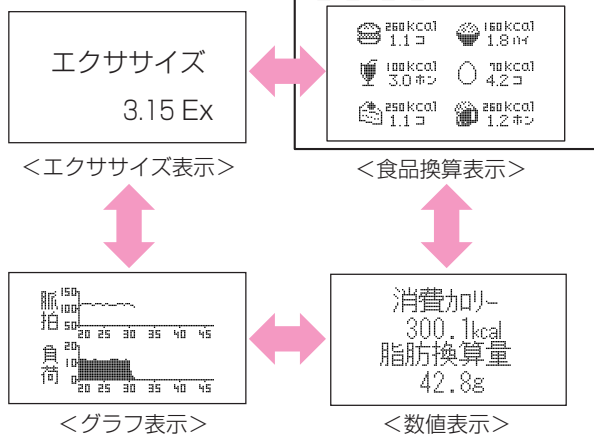
クールダウンは1分間
●運動終了後、1分間クールダウン(整理運動)を行ってください。運動負荷が3段階(20秒間隔)で軽くなります。

クールダウン

クールダウンに入るとペダルが軽くなりますが、そのままペダルをこぎ続けてください。
クールダウンが終了すると、トレーニング結果が表示されます。

⚠ 注意

クールダウンは心臓の負担を軽減する作用があります。面倒がらずに行ってください。

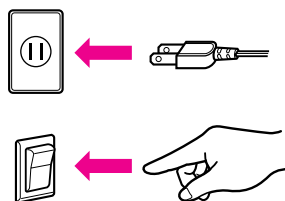
トレーニング結果の表示は、4つの画面から選べます。

ジョグダイヤルで表示を選択する。

<エクササイズ表示>　<食品換算表示>　<グラフ表示>　<数値表示>

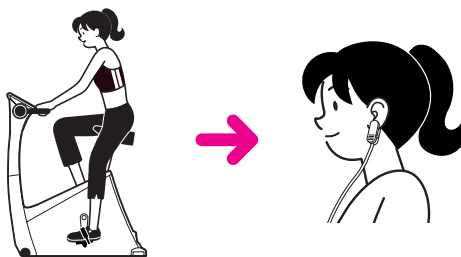
●切替キーでも、表示を選択できます。
●トレーニング時間が長く、グラフ表示が一画面で表示できない場合は、3秒ごとに時間軸を変えて表示します。

トレーニングの蓄積データを見る
●脈拍設定トレーニング終了後も、これまでのトレーニングで記録されているデータを見ることもできます。データを見るときは、切替キーを押し続けてください。個人データの参照について詳しくは、45〜46ページをご覧ください。

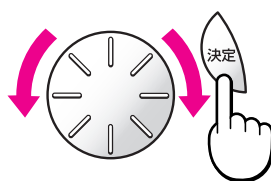
フリートレーニング

1 個人IDを選ぶ

❶ 電源を入れる。

オープニング画面が表示され、
登録メニュー画面に変わります。

❷ サドルに座り、正しい姿勢をとる。
イヤーセンサーを耳たぶにはさみ、脈拍が正しくとれていることを確認する。

●「正しい姿勢」について詳しくは、6ページをご覧ください。
●「イヤーセンサー」について詳しくは、9～10ページをご覧ください。

❸ ジョグダイヤルで[個人ID]を選択し、決定キーを押す。

コースメニュー画面が表示されます。

●個人IDの登録について詳しくは、17～19ページをご覧ください。
●切替キーでも、[登録記号]を選択できます。

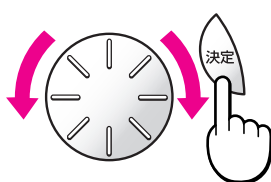
スクロール表示

ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

2 フリートレーニングを選ぶ

ジョグダイヤルで[フリートレーニング]を選択し、決定キーを押す。

●切替キーでも、[コース選択]を選択できます。

体力テストとトレーニング

3 フリートレーニングをはじめる

スタート/ストップキーを押し、ペダル回転ランプの［適正］が点灯するスピードでペダルをこぐ。

■ペダル回転ランプ

●消費カロリーと走行距離が交互に表示されます。
●ピッチ音『ピッピッピッ…』は、ピッチ音(♪)キーでON/OFFできます。

中止するときは

●もう一度、スタート/ストップキーを押してください。
クールダウンに入り、トレーニングを終了します。

トレーニング中の表示は､次の種類から選べます。

切替キーを押す。

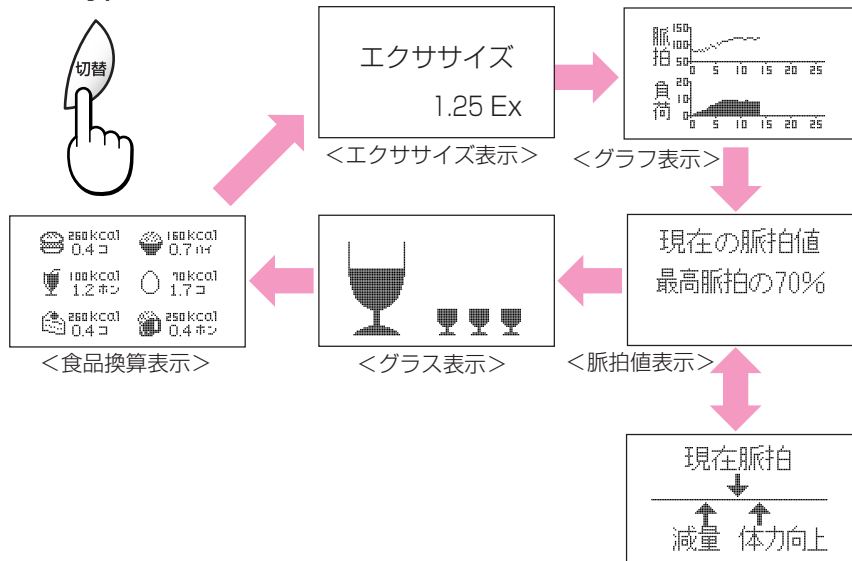
<エクササイズ表示>

<グラフ表示>

<脈拍値表示>

<グラス表示>

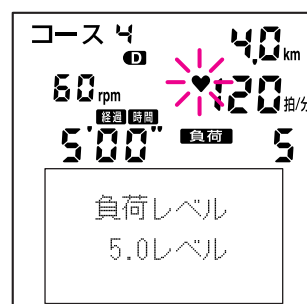
<食品換算表示>

●グラス表示について詳しくは、30ページをご覧ください。
●食品換算表示について詳しくは、31ページをご覧ください。

運動負荷を調節してください。

ジョグダイヤルで負荷を選択する。

負荷選択後､表示は元に戻ります。

トレーニングの蓄積データを見る

●フリートレーニング中は、これまでのトレーニングで記録されているデータを見ることもできます。データを見るときは、切替キーを約2秒間押し続けてください。元の表示に戻るときも切替キーを約2秒間押し続けます。
個人データの参照について詳しくは、45〜46ページをご覧ください。

脈拍コントロールもできます。

そのときの脈拍値を設定値として、脈拍コントロールができます。

決定キーを押し続ける。
（約2秒間）

脈拍コントロールを中止するときは、決定キーを押してください。

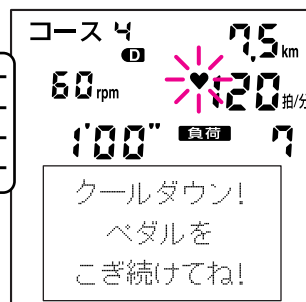
●脈拍コントロールができるのは、脈拍値が75拍〜(85%HRmax－5拍)の場合です。

4 トレーニングを終える

スタート/ストップキーを押す。

スタート/ストップ

ピッピー ピッピー ピッピー ピッピー

コース 4　7.5km　60rpm　120拍/分　1'00"　負荷 7

クールダウン! ペダルを こぎ続けてね!

クールダウン

クールダウンに入るとペダルが軽くなりますが、そのままペダルをこぎ続けてください。

ピッ ピッ ピッ ピッ

クールダウン終了 お疲れ様です! またね!!!

クールダウンが終了すると、トレーニング結果が表示されます。

⚠ 注意

クールダウンは心臓の負担を軽減する作用があります。面倒がらずに行ってください。

クールダウンは1分間

- 運動終了後、1分間クールダウン(整理運動)を行ってください。運動負荷が3段階(20秒間隔)で軽くなります。

トレーニング結果の表示は、次の種類から選べます。

ジョグダイヤルで表示を選択する。

エクササイズ 3.15 Ex

<エクササイズ表示>

コース 4　8.5km　0rpm　80拍/分　30'00"　負荷 1

260kcal 1.1コ　160kcal 1.8ハイ　100kcal 3.0ホン　70kcal 4.2コ　250kcal 1.1コ　260kcal 1.2ホン

<食品換算表示>

脈拍　負荷

<グラフ表示>

消費カロリー 300.1kcal 脂肪換算量 42.8g

<数値表示>

- 切替キーでも、表示を選択できます。
- トレーニング時間が長く、グラフ表示が一画面で表示できない場合は、3秒ごとに時間軸を変えて表示されます。

トレーニングの蓄積データを見る

- フリートレーニング終了後も、これまでのトレーニングで記録されているデータを見ることもできます。データを見るときは、切替キーを押し続けてください。個人データの参照について詳しくは、45～46ページをご覧ください。

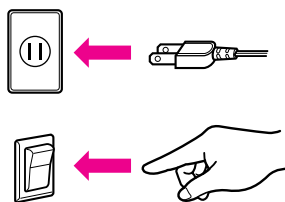
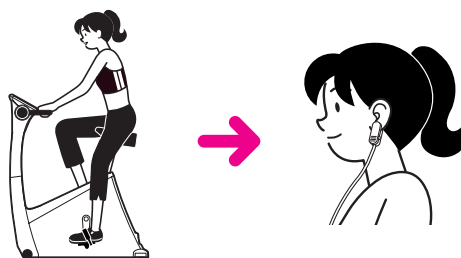
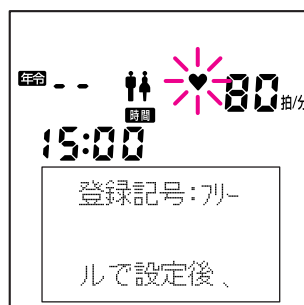
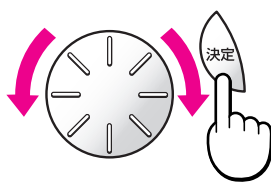
ゲストモード（個人IDを登録しないで運動する）

1 登録記号：フリーを選ぶ

❶ 電源を入れる。

オープニング画面が表示され、
登録メニュー画面に変わります。

●イヤーセンサーが差し込まれていないと、脈拍値(拍/分)の右上にⒺが点滅します。
この状態では、トレーニングが開始できません。
イヤーセンサーを接続すると、この表示は消えます。

❷ サドルに座り、正しい姿勢をとる。
イヤーセンサーを耳たぶにはさみ、脈拍が正しくとれていることを確認する。

●「正しい姿勢」について詳しくは、6ページをご覧ください。
●「イヤーセンサー」について詳しくは、9〜10ページをご覧ください。

❸ ジョグダイヤルで[登録記号：フリー]を選択し、決定キーを押す。

決定

年令 - -　80 拍/分
時間 15:00
登録記号：フリー
ルで設定後、

年令の入力画面が表示されます。

個人IDを登録したいときは
●「個人IDの登録と削除」(17〜19ページ)をご覧ください。
●切替キーでも、**[登録記号]**を選択できます。

2 年令・性別を入力する

❶ ジョグダイヤルで[年令]を選択し、決定キーを押す。

決定

年令 30　80 拍/分
時間 15:00
年令
30才
決定キーを押

性別の入力画面が表示されます。

●年令は、10才〜80才まで選択できます。

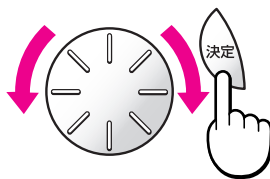
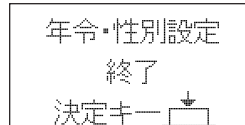
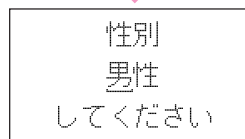
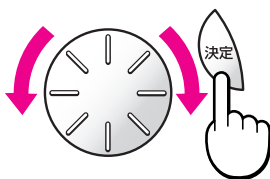
❷ ジョグダイヤルで[性別]を選択し、決定キーを押す。

決定

性別
男性
してください

年令・性別設定
終了
決定キー

●切替キーでも、**[男性]**、**[女性]**を選択できます。

体力テストとトレーニング

3 コースを選択する

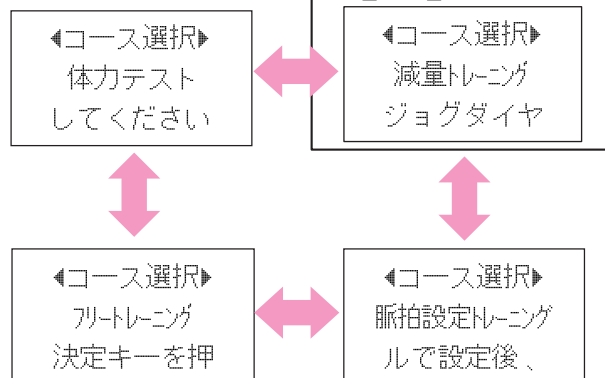
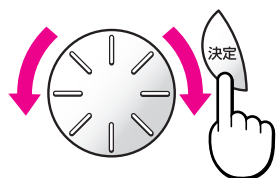
❶ジョグダイヤルでコースを選択し、決定キーを押す。

決定

◀コース選択▶
体力テスト
してください

コース 2
年令 30 時間 80 拍/分
15:10
◀コース選択▶
減量トレーニング
ジョグダイヤ

◀コース選択▶
フリートレーニング
決定キーを押

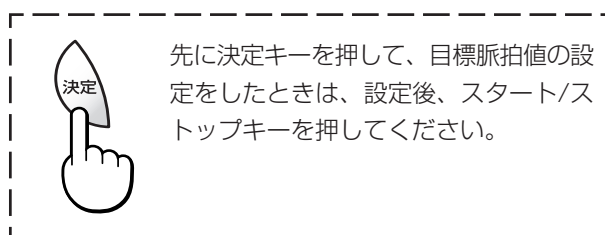
◀コース選択▶
脈拍設定トレーニング
ルで設定後、

●切替キーでも、[コース選択]を選択できます。

4 運動条件を設定してスタートする

スタート/ストップキーを押す。

スタート/ストップ

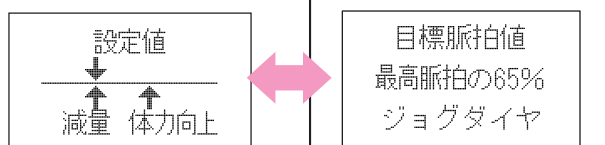
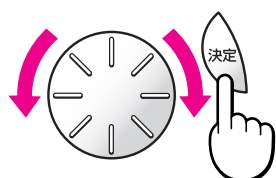
決定

先に決定キーを押して、目標脈拍値の設定をしたときは、設定後、スタート/ストップキーを押してください。

脈拍設定トレーニングを選択したときは

目標脈拍値を設定してください。
ジョグダイヤルで目標脈拍値を決めて、決定キーを押すと、トレーニングが始まります。

決定

設定値
減量　体力向上

コース 3
年令 30 目標 123 拍/分
目標脈拍値
最高脈拍の65%
ジョグダイヤ

運動中または終了後の操作については、選択したコースにより、次のページをご覧ください。

●体力テスト　25～27ページ
●減量トレーニング　28～31ページ
●脈拍設定トレーニング　32～35ページ
●フリートレーニング　36～38ページ

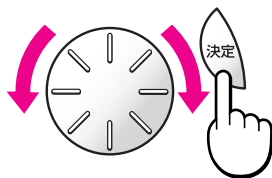
登録内容を変更する

1 変更する登録記号(個人ID)を選択する

❶ 電源を入れて登録メニューを表示させ、[登録記号:A]～[登録記号:D]から内容を変更したい個人IDを選択し決定キーを押す。

ここでは、登録記号：Aを変更します。

コース 2
登録記号:A
名前:エーアイ
ジョグダイヤ

❷ コースメニューの中から、ジョグダイヤルで[個人データ編集]を選択し、決定キーを押す。

◀個人データ編集▶
ジョグダイヤ

❸ 決定キーを押す。

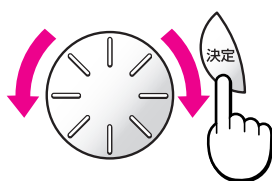
<個人ＩＤ>
名前:エーアイ

登録メニューについて

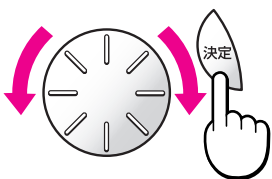
●個人IDの選択や、時間の設定などができます。詳しくは、14ページをご覧ください。

スクロール表示

ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

コースメニューについて

●運動メニューとデータの編集、また蓄積されたトレーニングデータを見ることができます。詳しくは、24ページをご覧ください。

2 登録内容を変更する

❶ 登録された内容を順に表示させて、登録内容を変更する。

名前入力
名前:エーアイ
ルで設定後、

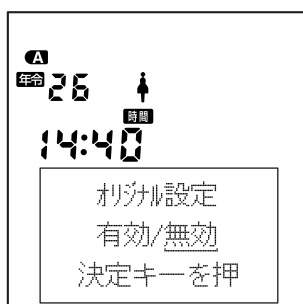
オリジナル設定の選択画面に変わります。

名前入力
生年月日入力
性別入力

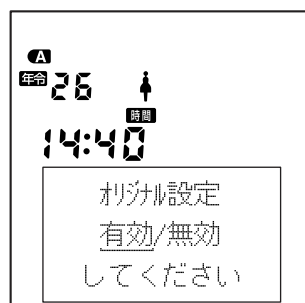
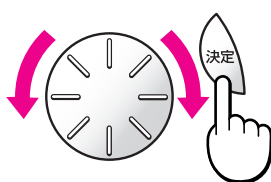
●登録内容の変更操作について詳しくは、「個人IDの登録」(17ページ)をご覧ください。

オリジナル設定

オリジナル設定の選択画面で
● [有効]を選択すると、オリジナル設定になります。
● [無効]を選択すると、コースメニューに戻ります。

年令 26
時間 14:40
オリジナル設定
有効/無効
決定キーを押

1 コースと運動条件の設定

❶ オリジナル設定の選択画面で[有効]を選択し、決定キーを押す。

年令 26
時間 14:40
オリジナル設定
有効/無効
してください

❷ 最初に表示されるコースを選択し、決定キーを押す。
（ここでは、**[減量トレーニング]**を選択します）
ウォーミングアップの種類を設定する画面が表示されます。

コース2 減量トレーニング	⇔	コース3 脈拍設定トレーニング
⇕		⇕
コース1 体力テスト	⇔	コース4 フリートレーニング

コース 2
年令 26
時間 14:40
初期メニュー
◀減量トレーニング▶
ジョグダイヤ

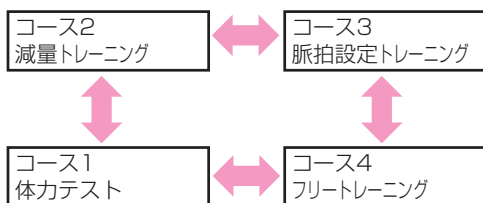
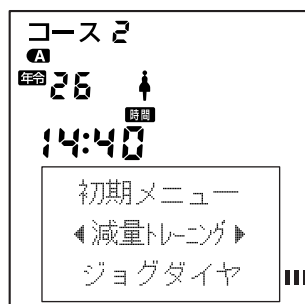
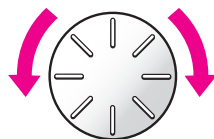
❸ ジョグダイヤルで[ウォーミングアップ種類]（標準または弱め）を選択し、決定キーを押す。

目標時間を設定する画面が表示されます。

年令 26
時間 14:40
ウォーミングアップ種類
標準/弱め
ルで設定後、

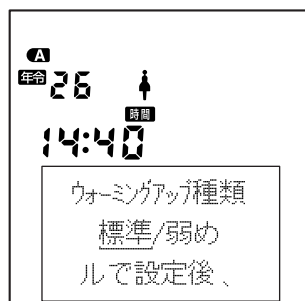
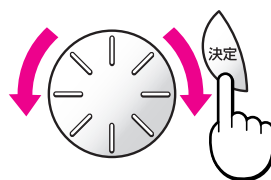
❹ ジョグダイヤルで[目標時間]（1分～99分）を決め、決定キーを押す。

目標カロリーを設定する画面が表示されます。

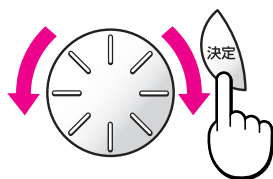
年令 26
目標時間 30'00"
目標時間
30分
決定キーを押

オリジナル設定について
●あらかじめ、コースや運動条件、音の設定を登録しておくことができます。

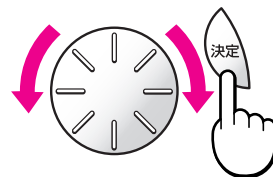
オリジナル設定を書き替えたいときは
●もう1度、はじめから設定し直してください。

スクロール表示
ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

●コースについて詳しくは、「コースの内容」（20ページ）をご覧ください。
●切替キーでも、コースを選択できます。

ウォーミングアップ種類
●**[弱め]**を選択すると、減量トレーニング、脈拍設定トレーニングの、ウォーミングアップ時の負荷がゆるやかに上昇します。
●切替キーでも、**[標準/弱め]**を選択できます。

目標時間
●トレーニングの目標時間を設定できます。表示は、30分の入力例です（トレーニングの前に変更することもできます）

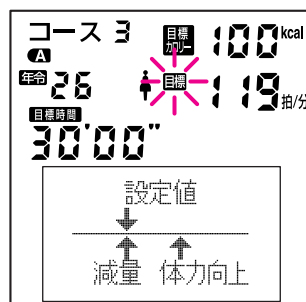
❺ **ジョグダイヤルで[目標カロリー](10～500kcal)を決め、決定キーを押す。**

目標エクササイズを設定する画面が表示されます。

❻ **ジョグダイヤルで[目標エクササイズ](0.1～23.0Ex)を決め、決定キーを押す。**

目標脈拍値を設定する画面が表示されます。

❼ **ジョグダイヤルで[目標脈拍値]を決める。**

変更された目標脈拍値は、見やすいバーグラフで表示されます。

❽ **決定キーを押す。**

ピッチ音を設定する画面が表示されます。

2 音の設定

❾ **ジョグダイヤルで[ピッチ音初期値]のON/OFFを選択し、決定キーを押す**

脈拍コントロール開始音を設定する画面が表示されます。

目標カロリー

●トレーニングの目標カロリーを設定できます。表示は、100kcalの入力例です。(トレーニングの前に変更することもできます)

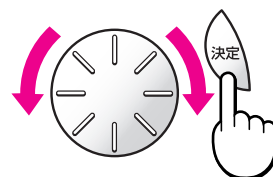
目標エクササイズ

●トレーニングの目標エクササイズを設定できます。表示は、2.0Exの入力例です。(トレーニングの前に変更することもできます)

目標脈拍値

●トレーニングの目標脈拍値を設定できます。表示は、119拍/分の入力例です。(トレーニングの前に変更することもできます)

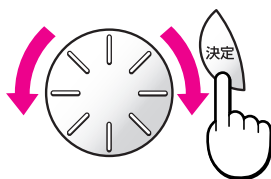
スクロール表示

ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

ピッチ音

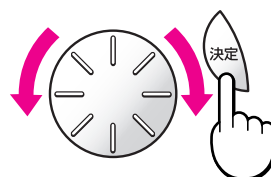
●運動中に、適正なペダル回転をしていただけるように、タイミングをとる音。運動中に、ピッチ音(P)キーでON/OFFすることもできます。

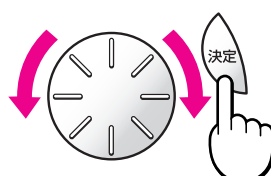
●切替キーでも、**[ピッチ音初期値]**を選択できます。

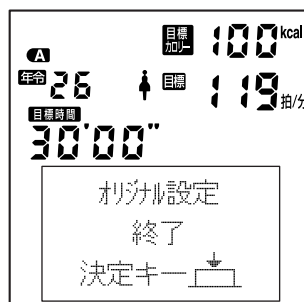
⑩ ジョグダイヤルで[脈拍コントロール開始音]のON/OFFを選択し、決定キーを押す

キー入力音を設定する画面が表示されます。

脈拍コントロール開始音
- 減量トレーニング、脈拍設定トレーニングで、適正な脈拍コントロールを開始した音。
- 切替キーでも**[脈拍コントロール開始音]**を、選択できます。

⑪ ジョグダイヤルで[キー入力音]のON/OFFを選択し、決定キーを押す

クールダウン音を設定する画面が表示されます。

キー入力音
- 操作パネルのキーを押したときの確認音。
- 切替キーでも**[キー入力音]**を、選択できます。

⑫ ジョグダイヤルで[クールダウン音]のON/OFFを選択し、決定キーを押す

クールダウン音
- 運動終了後、クールダウンに入ったことを知らせる音。
- 切替キーでも**[クールダウン音]**を、選択できます。

⑬ 決定キーを押す。

コース選択メニューが表示されます。

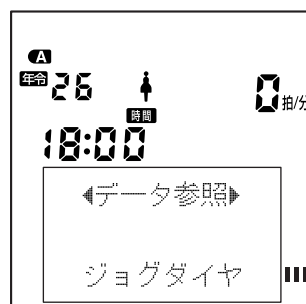
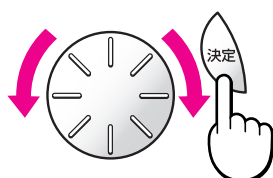
データ参照モード（トレーニングの累積データを見る）

1 データ参照モードに入る

❶ **電源を入れて登録メニューを表示させ、[登録記号:A]～[登録記号:D]からデータを参照したい個人IDを選択し決定キーを押す。**

ここでは、登録記号：Aの蓄積データを参照します。

コース 2
登録記号：A
名前：エーアイ
ジョグダイヤ

❷ **コースメニューの中から、ジョグダイヤルで[データ参照]を選択し、決定キーを押す。**

◀データ参照▶
ジョグダイヤ

スクロール表示
ジョグダイヤルで設定後、決定キーを押してください

データ参照モードが表示されます。

データ参照モード
◀ エアロバイクai ▶

e-walkeylife2のデータ参照モードについて

e-walkeylife2（別売）のデータを参照するときは、**[データ参照モード]**で、[イーウォーキーライフ]を選択します。
e-walkeylife2のデータの詳細については、50ページの「データの内容（e-walkeylife2の場合）」をご覧ください。

データ参照モード
◀ イーウォーキーライフ ▶

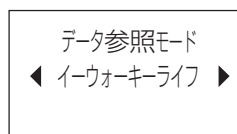
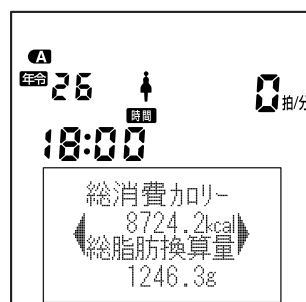
2 データを見る

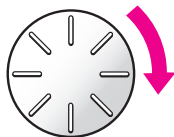
❶ **ジョグダイヤルで、参照したいデータを選択する。**

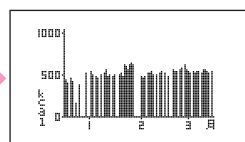
各データが表示されます。
データの詳細については、次ページをご覧ください。

総消費カロリー
8724.2kcal
総脂肪換算量
1246.3g

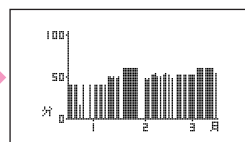
データ参照モードについて
●データ参照モードは、減量トレーニング、脈拍設定トレーニング、フリートレーニングモードからも見ることができます。

ご注意
ただし、ゲストモードでは見ることはできません。

●切替キーでも参照したいデータを、選択できます。

データの内容（エアロバイクaiの場合）

右の表示はジョグダイヤルを右に回したときの表示例です。

総消費カロリー 8724.2kcal
総脂肪換算量 1246.3g

カロリー消費グラフ
決定キー

決定キーを押すと、詳細データを見れます。

総トレーニング時間 35時間46分

トレーニング時間グラフ
決定キー

トレーニング
消費カロリー参照
決定キー

< 11月 28日 >
消費カロリー 123.0kcal
トレーニング時間 30分

切替キーを押すと、切り替えることができます。

トレーニング
エクササイズ参照
決定キー

< 11月 28日 >
エクササイズ 2.10Ex

体力テスト
蓄積データ参照
決定キー

< 11月 28日 >
体力レベル8
優れている！

決定キーを押すと、詳細データを見れます。

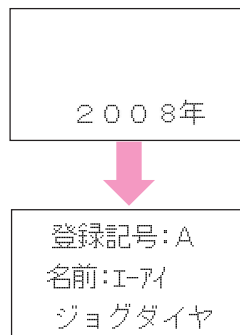
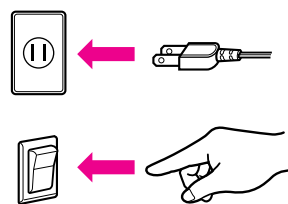
総走行距離 792.3km
総トレーニング回数 72回

- ジョグダイヤルを左に回すと、逆順で表示されます。
- カロリー消費グラフの月表示（横軸）は、ジョグダイヤルで変更できます。
- トレーニング時間グラフの月表示（横軸）は、ジョグダイヤルで変更できます。
- トレーニング蓄積データの日付は、ジョグダイヤルで変更できます。
- 体力テスト蓄積データの日付は、ジョグダイヤルで変更できます。
- トレーニングデータは、過去50回分、体力テストは過去5回分、保存できます。
- 体力テスト蓄積データの日付は、ジョグダイヤルで変更できます。
- リセットキーで、コースメニューの減量トレーニングに戻ります。また、オリジナル設定をしている場合は、そのコースに戻ります。

1 e-walkeylife2と通信する(データ閲覧、個人登録)

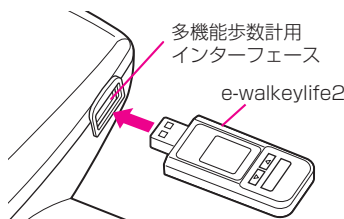
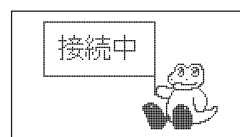
❶ 電源を入れて、オープニング画面終了の状態にする。
(電源が入っている場合は、リセットボタンを2秒以上押し続けて、オープニング画面終了の状態にする)

２００８年

登録記号:A
名前:エーアイ
ジョグダイヤ

❷ e-walkeylife2を多機能歩数計用インターフェースに差し込む。

多機能歩数計用インターフェース
e-walkeylife2

接続中の画面が表示されます。

接続中

e-walkeylife2に登録されている登録記号と一致しない場合

ジョグダイヤルで[ゲストモード]または[イーウォーキー登録]を選択し、決定キーを押す。

決定

モードの選択
<ゲストモード>

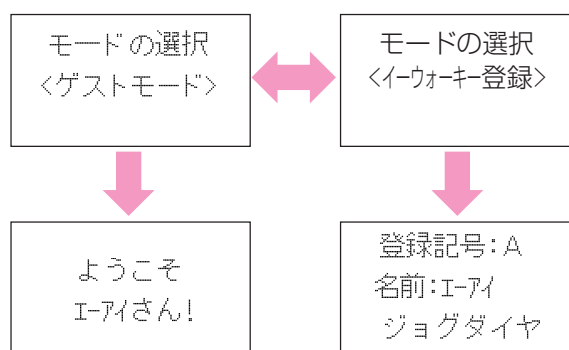
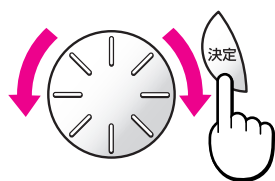
モードの選択
<イーウォーキー登録>

ようこそ
エーアイさん!

登録記号:A
名前:エーアイ
ジョグダイヤ

登録中!

登録完了!
決定キー

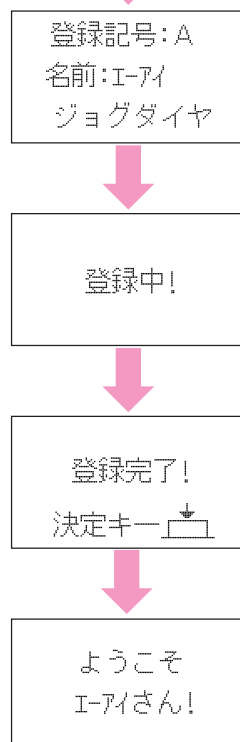
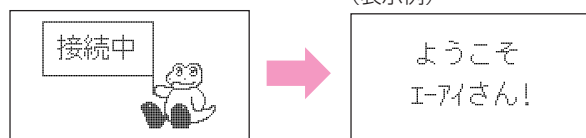
ようこそ
エーアイさん!

初めて通信するときには
[イーウォーキー登録]を選択して、e-walkeylife2に個人データを登録してください。

エアロバイクai-exに何も登録されていない場合には
自動的に[ゲストモード]になります。

e-walkeylife2に個人登録されている場合には
[接続中]の画面に続いて、次のように表示されます。

(表示例)

接続中

ようこそ
エーアイさん!

●e-walkeylife2については、52ページをご覧ください。
●e-walkeylife2の操作について詳しくは、e-walkeylife2の取扱説明書をご覧ください。

●切替キーでも、[ゲストモード][イーウォーキー登録]を選択できます。

e-walkeylife2の登録データに違いがある場合

年令、性別などが一致しない場合は、次のように表示されます。

〈警告!〉
性別が一致し
決定キー

〈警告!〉
年令が一致し
決定キー

ジョグダイヤルで[はい]または[いいえ]を選択し、決定キーを押す。

決定

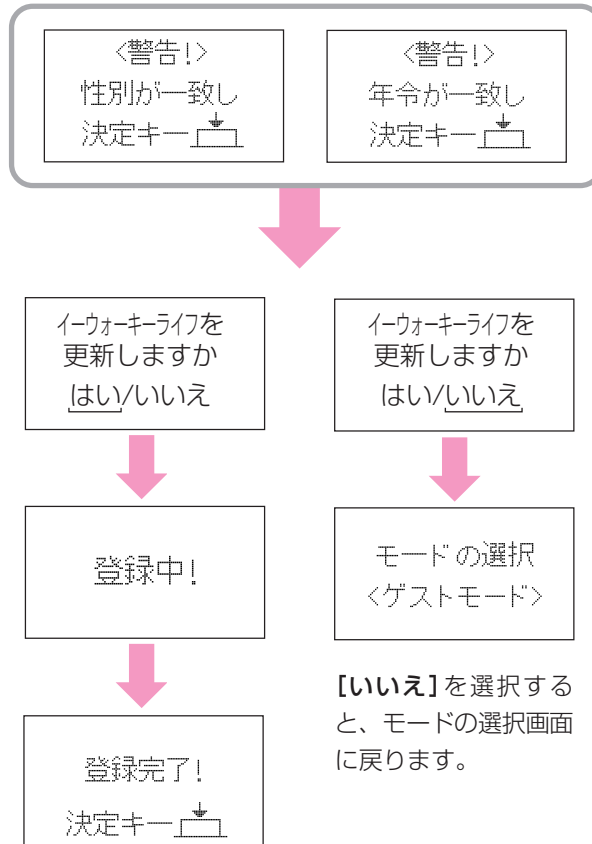
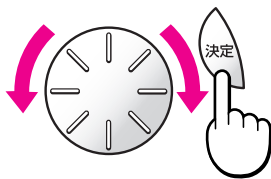
イーウォーキーライフを
更新しますか
はい/いいえ

登録中!

登録完了!
決定キー

イーウォーキーライフを
更新しますか
はい/いいえ

モードの選択
〈ゲストモード〉

[いいえ]を選択すると、モードの選択画面に戻ります。

2 e-walkeylife2のデータをエアロバイク ai-exに転送する

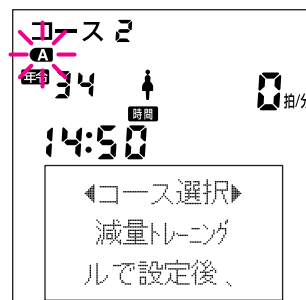
登録データが一致すると

e-walkeylife2から、データの転送が始まります。

ようこそ
エーアイさん!

データの転送が完了すると

登録記号が点滅し、e-walkeylife2のデータを参照することができます。

コース 2
A
年令 34
0 拍/分
時間
14:50
◀コース選択▶
減量トレーニング
ルで設定後、

●e-walkeylife2のデータの詳細については、50ページ「データの内容(e-walkeylife2の場合」をご覧ください。
●ゲストモードで起動したときは、登録記号のA~Dがすべて点滅します。

3 運動消費カロリーデータをe-walkeylife2に転送する

❶ トレーニングを行う。

ここからの操作で運動消費カロリーのデータを、e-walkeylife2に転送することもできます。

コース 2 D 1.0km 60rpm 120拍/分 目標時間 29'59" 負荷 1
減量トレーニング
スタート!
ペダルをピッ

❷ クールダウンに入ると、e-walkeylife2へデータが書き込まれます。

クールダウン!
ペダルを
こぎ続けてね!

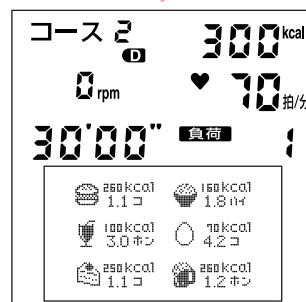
接続中の画面が表示されます。

接続中

データ転送終了の画面が、3秒間表示されます。

データの書込みを
終了しました!

結果表示画面が表示されます。

コース 2 D 300kcal 0rpm 70拍/分 30'00" 負荷 1
260kcal 1.1コ 160kcal 1.8ハイ
100kcal 3.0ホン 70kcal 4.2コ
250kcal 1.1コ 260kcal 1.2ホン

●e-walkeylife2へのデータ転送のみを行う場合は、ここからe-walkeylife2をセットします。

エラー表示がされた場合は

エラー表示<2、3、4>が表示されたときには、e-walkeylife2を抜き取り、再度接続してから決定キーを押し、再度やり直してください。

決定

時間切れ!
初めから
やり直して
ください

<エラー1>

書込みエラー!
取扱説明書を
決定キー

<エラー2>

接続エラー!
取扱説明書を
決定キー

<エラー3>

読込みエラー!
取扱説明書を
決定キー

<エラー4>

●e-walkeylife2へ記録した運動消費カロリーは、株式会社コナミスポーツ＆ライフ社製品の健身計画シリーズなどで参照できます。

データの内容(e-walkeylife2の場合)

e-walkeylife2を使って歩行(走行)したデータの参照

表示はジョグダイヤルを右に回したときの表示例です。

総歩数
蓄積データ参照
決定キー

< 10月 10日 >
合計 12000歩
歩数 10000歩
走数 2000歩

切替

切替キーを押すと切り替えることができます。

歩数消費カロリー
蓄積データ参照
決定キー

< 10月 10日 >
消費カロリー
120kcal

決定

決定キーを押すと、詳細データを見ることができます。

総歩数
グラフ表示
決定キー

0 30ニチマエ 今日

切替

歩数
グラフ表示
決定キー

0 30ニチマエ 今日

走数
グラフ表示
決定キー

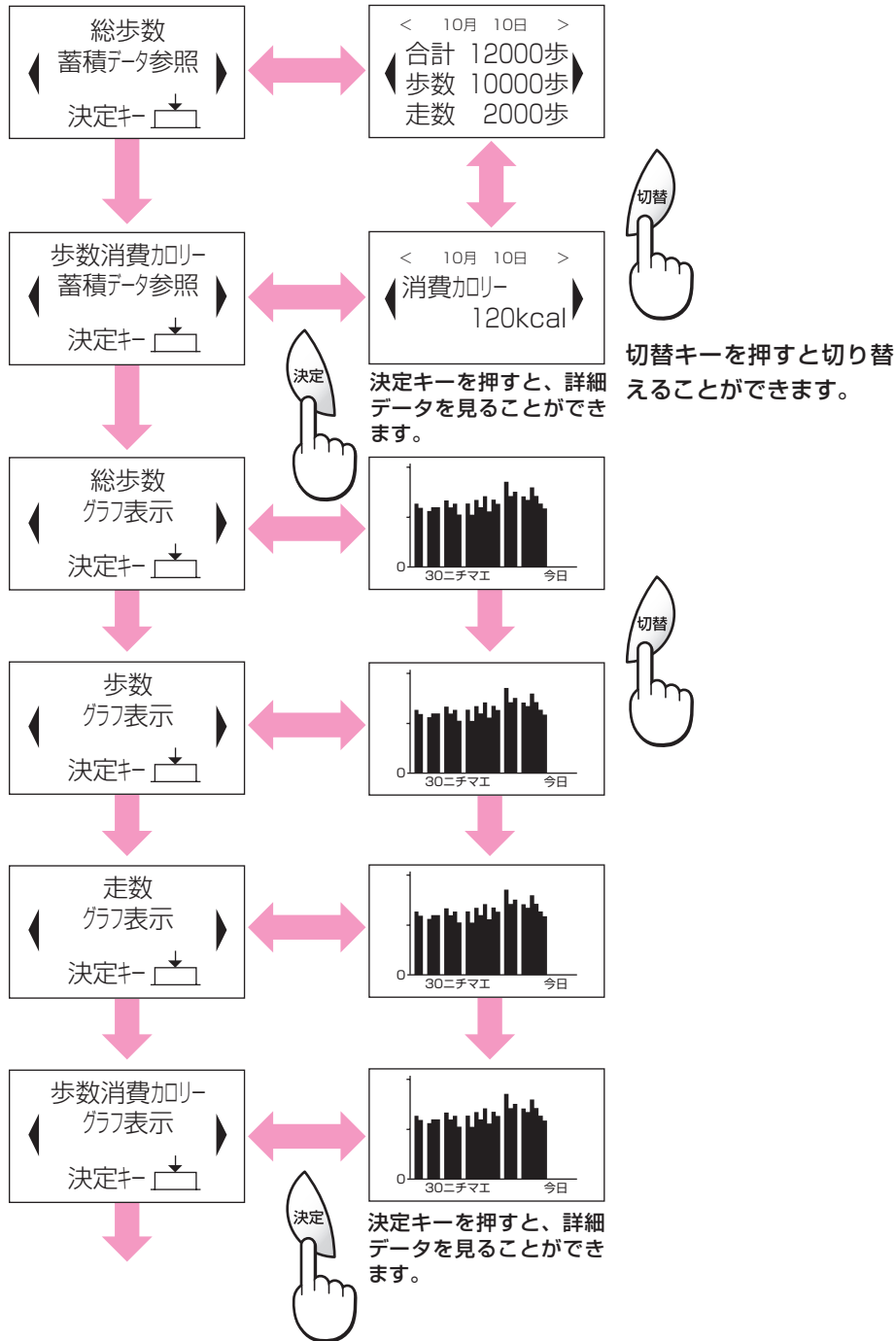
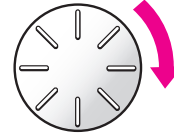
0 30ニチマエ 今日

歩数消費カロリー
グラフ表示
決定キー

0 30ニチマエ 今日

決定

決定キーを押すと、詳細データを見ることができます。

次ページに続きます。

●ジョグダイヤルを左に回すと、逆順で表示されます。

●詳細データは、過去30日間のデータが参照できます。
●詳細データの横軸は、ジョグダイヤルで変更できます。

●各グラフは、過去30日間のデータが参照できます。
●各グラフの横軸は、ジョグダイヤルで変更できます。

施設用エアロバイク900U-exを使用してトレーニングしたデータの参照

前ページからの続き

体力テスト
評価値
決定キー

< 10月 10日 >
評価値 150W
体力レベル
3/6

表示はジョグダイヤルを右に回したときの表示例です。

切替

体力テスト
最大酸素摂取量
決定キー

< 10月 10日 >
VO2max
2.95l/min

決定

トレーニング
消費カロリー参照
決定キー

< 10月 10日 >
消費カロリー
90kcal
運動時間 20分

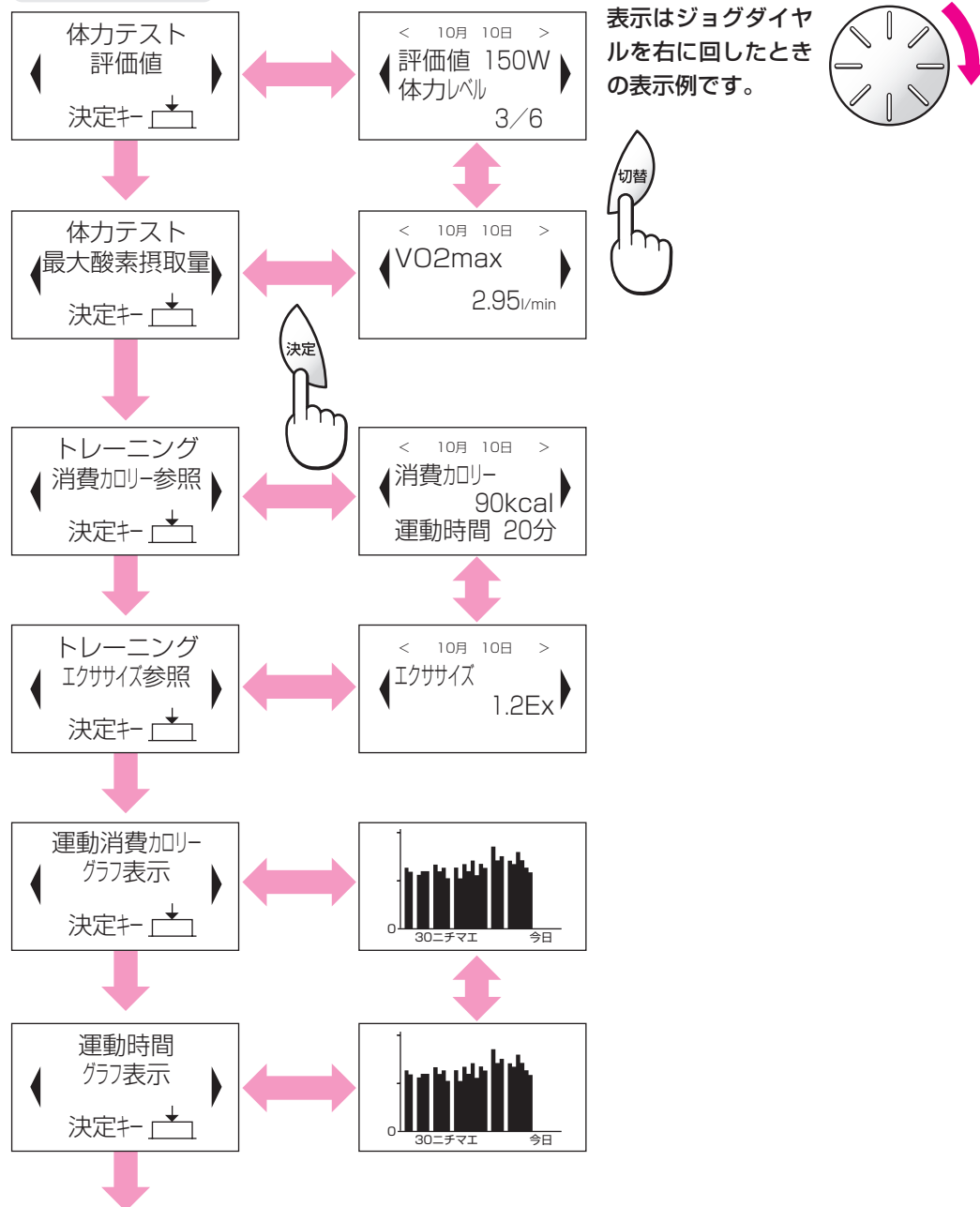
トレーニング
エクササイズ参照
決定キー

< 10月 10日 >
エクササイズ
1.2Ex

運動消費カロリー
グラフ表示
決定キー

0
30ニチマエ 今日

運動時間
グラフ表示
決定キー

0
30ニチマエ 今日

- コンビウェルネス社製「エアロバイク900U-ex」を使用してテストやトレーニングした結果を、e-walkeylife2に記録して、エアロバイクai-exで参照することができます。
- ジョグダイヤルを左に回すと、逆順で表示されます。
- 詳細データの体力テストは、過去5回分、トレーニングは過去30回分のデータが参照できます。
- 詳細データの日付は、ジョグダイヤルで変更できます。
- 各グラフは、過去30日間もしくは過去30回分のデータが参照できます。

体組成計を使用して登録したデータの参照

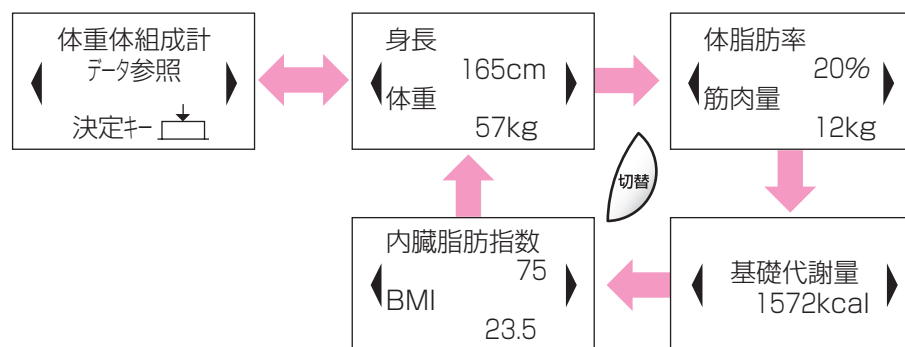
体重体組成計
データ参照
決定キー

身長
165cm
体重
57kg

体脂肪率
20%
筋肉量
12kg

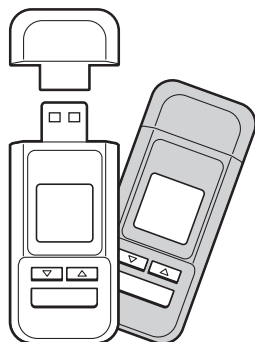
切替

内臓脂肪指数
75
BMI
23.5

基礎代謝量
1572kcal

- 株式会社コナミスポーツ&ライフ社製「健身計測」や「健身計画2」を使用して記録したデータを参照することができます。

e-walkeylife®2(別売)との通信について

エアロバイクai-exは、別売の多機能歩数計<e-walkeylife2>とデータの送受信ができる機能を持っています。運動を行う前に個人情報が記録されているe-walkeylife2と通信することで、年令、性別、体重の自動入力ができるだけでなく、歩数計に記録されている様々なデータ(過去の歩数、消費カロリー、体組成データなど)をエアロバイクai-exの画面で閲覧することや、エアロバイクai-exで運動した結果(消費カロリーなど)をe-walkeylife2に登録することができます。

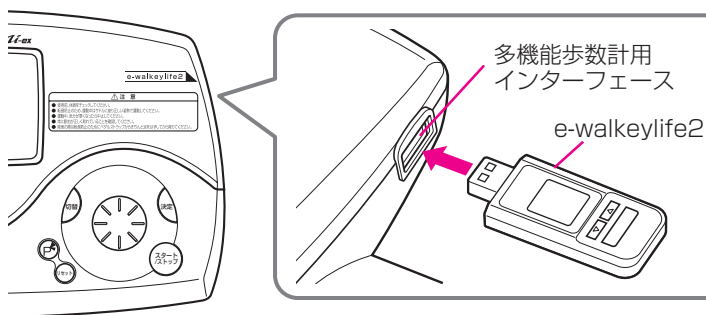
■イーウォーキーライフ2
USB接続型多機能歩数計
<e-walkeylife2>

(株)コナミスポーツ&ライフ社製

※現在、エアロバイクai-exに使用できる歩数計は、e-walkeylife2のみです。
※e-walkeylife2についてのお問い合わせは、フリーダイヤル：0120-026-573へ

e-walkeylife2の取り付けかた

<エアロバイクai-ex>との通信機能を利用するときは、別売のe-walkeylife2をコントロールボックスの右側面に取り付けてください。

e-walkeylife2をコントロールボックス右側面の多機能歩数計用インターフェースに差し込みます。

多機能歩数計用インターフェース
e-walkeylife2

aiターミナル(エアロバイクデータ管理プログラム)について

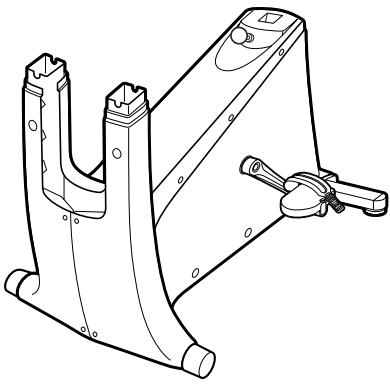
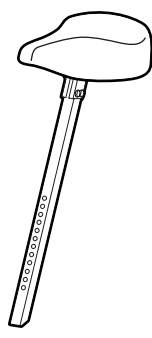
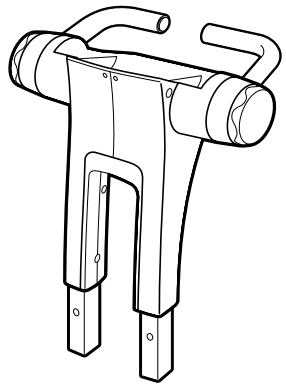
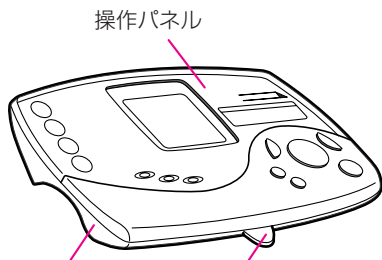
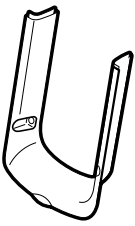
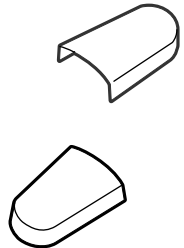
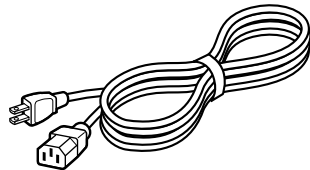
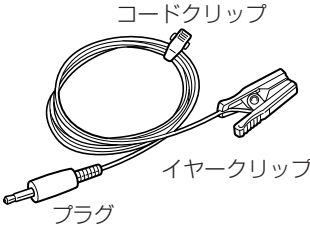
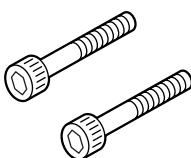
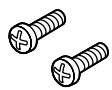
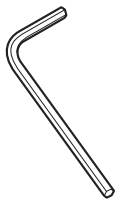
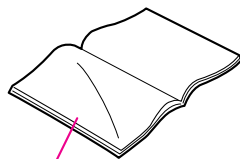
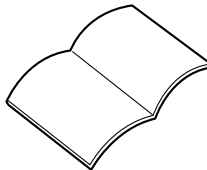
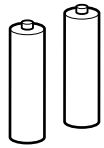
<aiターミナル>は<エアロバイクai>、<エアロバイクai-ex>とパソコン間でデータの送受信を行い、パソコン画面により詳細なトレーニングデータを表示したり、ハードディスクにデータを保管することができる専用のデータ管理プログラムです。(※注1)

※注1　データの送受信にはRS232Cストレート(延長)ケーブルが必要です。ソフトには、Windows 95/98/XP対応およびVista対応版があります。(Macには対応しておりません)

インストール方法

1　コンビウェルネスホームページ(http://www.combiwellness.co.jp)にアクセスします。
2　商品情報(家庭用フィットネス用品)から<エアロバイクai>または<エアロバイクai-ex>のページを開きます。
3　「aiターミナル」を選択して、プログラムをダウンロードします。

RS232Cケーブルについて

「aiターミナル」を使うには、RS232Cケーブルが必要です。
●RS232Cケーブルは、お近くのパソコン取扱店などからご購入ください。
ケーブル仕様：RS232Cストレート延長ケーブル(9ピンオス-メス　ナットなし)
(お手持ちのPC側RS232Cコネクタ形状が9ピンオスの場合のケーブル仕様)
※USBでの接続は、「aiターミナル」のヘルプ中の「接続ケーブル」を参照してください。

梱包品をお確かめください

本体	サドルポスト	ハンドルポスト

コントロールボックス	前カバー	後脚カバー(2個)	電源コード
操作パネル コントロールボックス イヤークリップ用タグ			※取扱説明書と同梱されています。

付属品

イヤーセンサー	コントロールボックス取り付けネジ(4本)	ハンドルポスト取り付けネジ(2本)	前カバー取り付けネジ(2本)
コードクリップ イヤークリップ プラグ ※取扱説明書と同梱されています。	※取扱説明書と同梱された小袋に入っています。	※取扱説明書と同梱された小袋に入っています。	※取扱説明書と同梱された小袋に入っています。

六角レンチ	取扱説明書(本書)	小冊子Q&A(1冊)	単三アルカリ乾電池(2本)
※取扱説明書と同梱された小袋に入っています。	本書	※取扱説明書と同梱されています。	

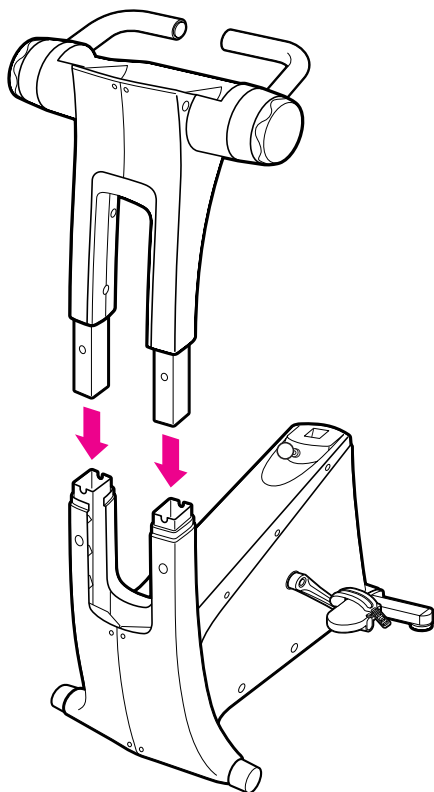
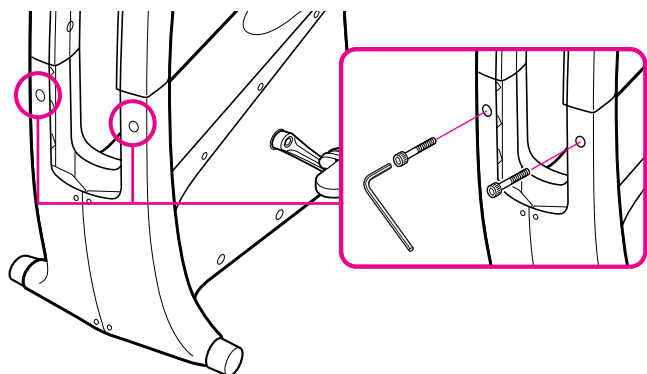
組み立てと設置

■組み立てるときには、付属品以外に＋(プラス)ドライバーが必要です。

⚠注意　組立が完了するまでは、絶対に電源コードを差し込まないでください。

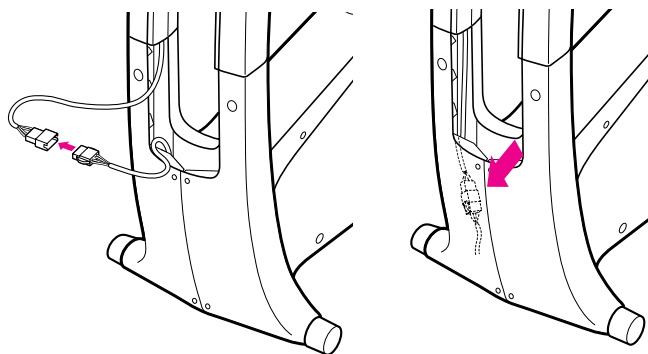
ハンドルポストを取り付ける

❶ハンドルポストを差し込む

●本体との間にケーブルを挟み込まないように、ハンドルポストを本体に差し込みます。

●付属の六角レンチを使用して、ハンドルポスト取り付けネジ2本でしっかり固定します。

⚠注意

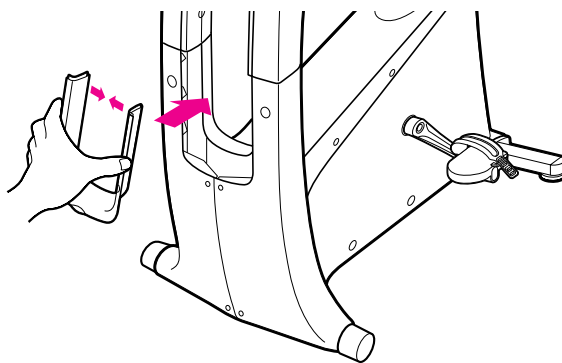
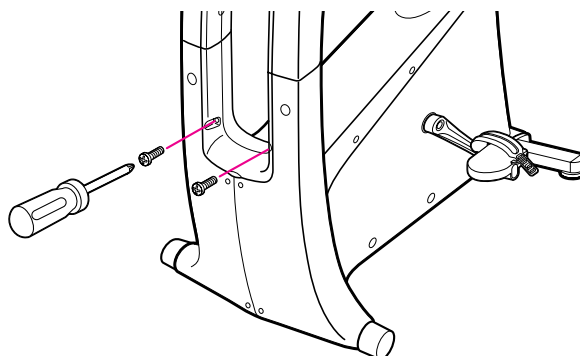
ハンドルポストは、しっかり固定されていないと危険です。ご使用の前にハンドルポストを上下に動かして確認してください。

❷コネクターを接続する

●本体側ケーブルコネクターと、ハンドルポスト側のケーブルコネクターを接続し、プラカバーにはさまれないよう左隅または中央下部にケーブルを収納します。(コネクターの向きに注意してください)

⚠注意

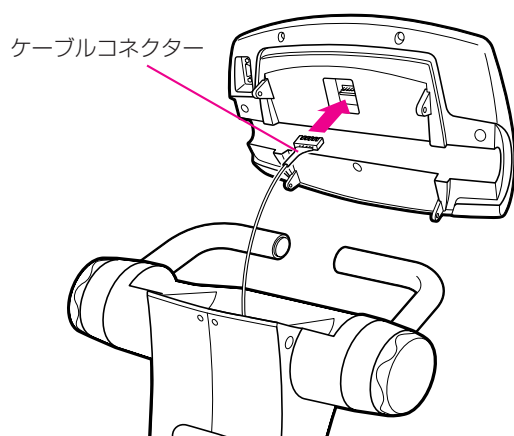
ケーブルコネクターは、確実に接続してください。

❸前カバーを取り付ける

●前カバーの両端を持ち、押し込むように本体ポスト部にはめ込みます。

●＋(プラス)ドライバーを使用して、前カバー取り付けネジ2本でしっかり固定します。

コントロールボックスを取り付ける

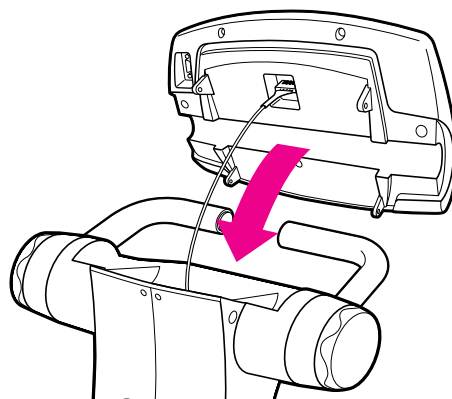
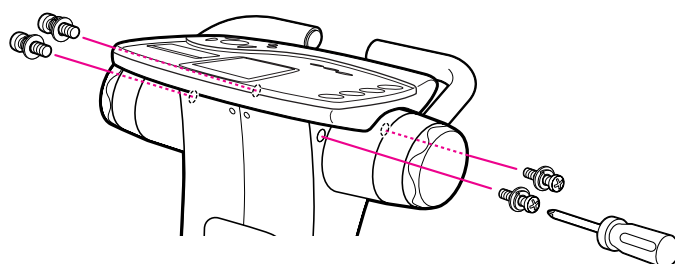
1 ケーブルコネクタを差し込む

●ハンドルポスト上部から出ているケーブルコネクターを、コントロールボックス裏面のソケットにしっかり差し込みます。（コネクターの向きに注意してください）

ケーブルコネクター

⚠ 注意

ケーブルを強く引っ張らないでください。断線するおそれがあります。

2 ネジで固定する

●コントロールボックスを置きます。

●＋（プラス）ドライバーを使用して、操作パネル取り付けネジ4本で、本体にしっかり固定します。

サドルポストを取り付ける

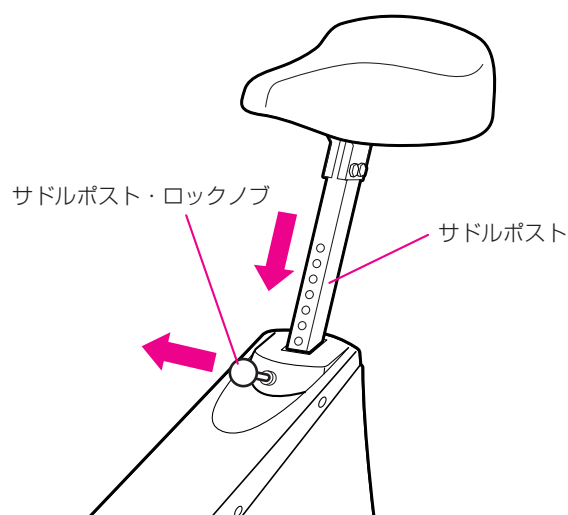
●サドルポスト・ロックノブを引きながら、サドルポストを差し込みます。

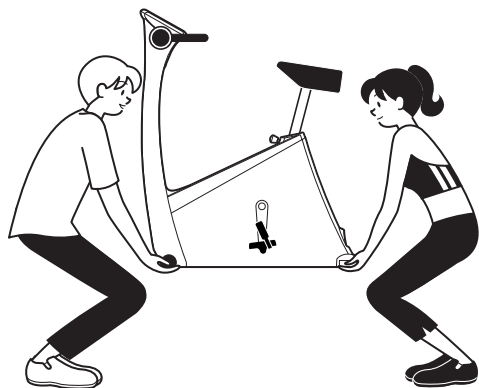
●お好みの穴位置で、サドルポスト・ロックノブを戻します。（穴に入っていないと、ロックノブは戻りません）

⚠ 注意

サドルポスト・ロックノブがサドルポストの穴にしっかりロックされているか、ご使用の前にサドルを上下に動かして確認してください。ロックされていないと、トレーニング中にサドルが落下するおそれがあり危険です。サドルポストのがたつきは完全にとれませんが、ご使用上の支障はありません。また、サドルポストの上限のラインが見えない範囲で固定してください。

サドルポスト・ロックノブ

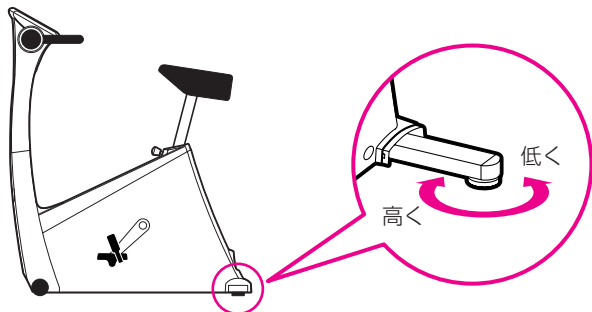
サドルポスト

持ち運ぶときは

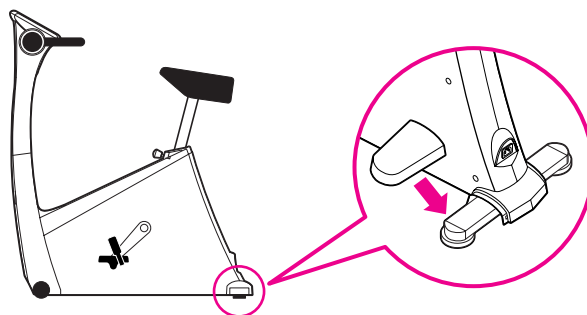
●後脚カバーをはずし、下から両足を持ち上げて、運んでください。

室内で移動するときは

●後脚カバーをはずした後脚を持ち、サドルに軽く片手を添えて、移動用キャスターを転がしながら移動させてください。

設置するときは

●床面の水平な場所に設置して、レベルアジャスターでがたつかないように調整します。

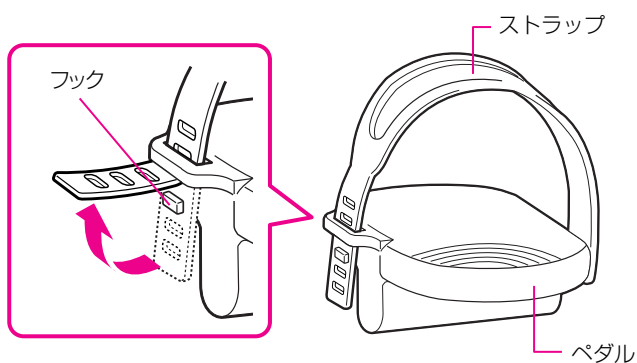
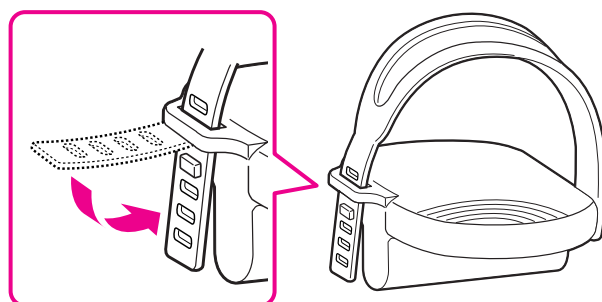
低く
高く

後脚カバーを取り付ける

●後脚の上から、はめ込んでください。

⚠注意

室内で移動するときや、持ち運ぶときには、必ず後脚カバーをはずしてください。

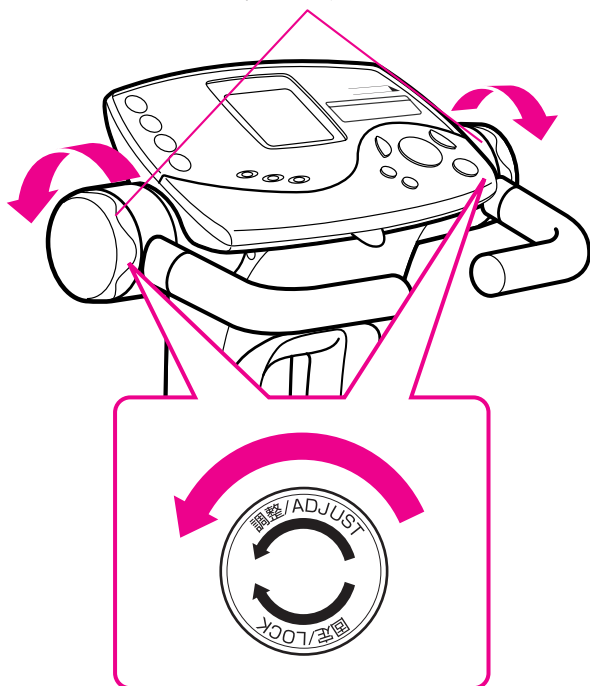
ストラップを調節する

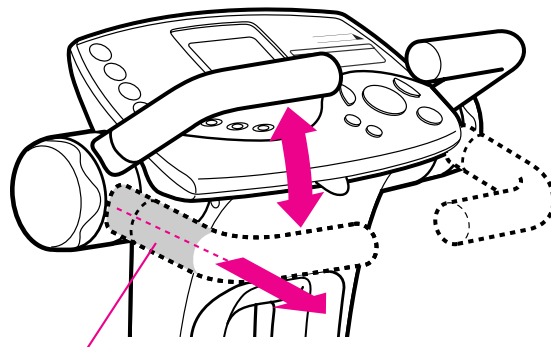
1 ストラップを下から引き上げるようにしてフックからはずします。

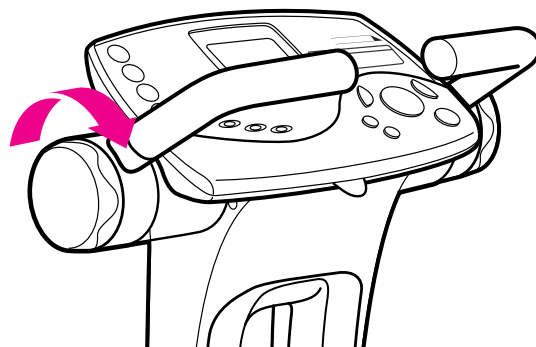
フック
ストラップ
ペダル

2 お好みの位置に合わせ、ストラップの穴にフックの先をかみ合わせ、強く差し込みます。

ハンドルの角度を調節する

●ハンドル・ロックノブを回して、軽くゆるめます。

ハンドル・ロックノブ

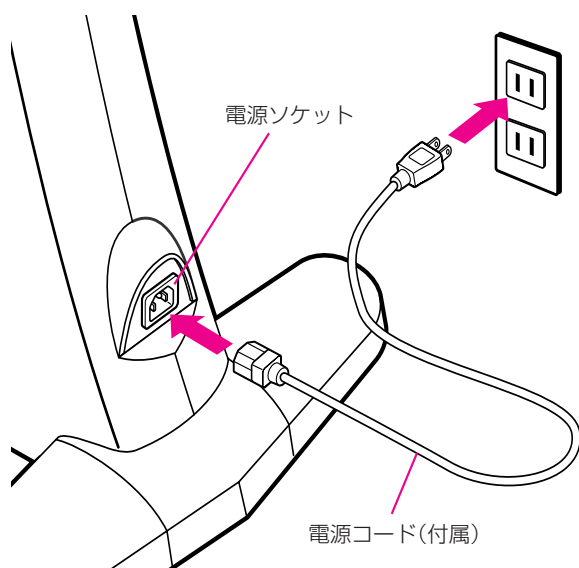
調整/ADJUST
固定/LOCK

ハンドルの角度は、ハンドル・ロックノブで左右別々に調節できます。

●図に示されたハンドルの部分を持って手前に引きながら、お好みの角度に調節します。（4段階）

この部分を持ってください。

●ハンドル・ロックノブをきつく締めて、固定します。

電源コードをつなぐ

付属の電源コードのプラグを、家庭用電源のコンセントと本機のソケットに差し込んでください。

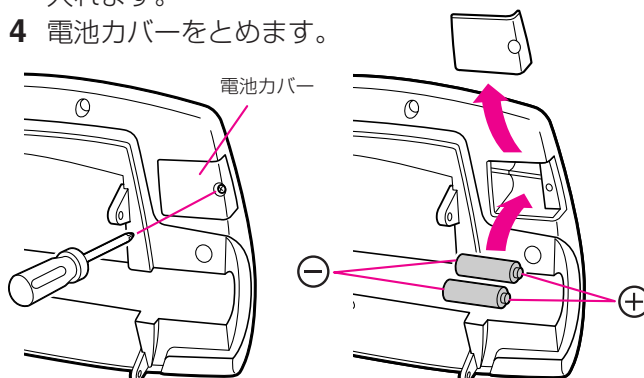
電源ソケット

電源コード（付属）

電池を入れる（交換する）

⚠ 注意

- 電池を入れるときや取り替えるときは、**必ず電源を入れた状態**で行ってください。
- 電池を入れるときは、電池の極性を確認して正しく入れてください。また、古い電池や種類の異なる電池を混ぜて使わないでください。故障や液もれの原因になります。
- 長期間使用しない場合は、電池をすべて取り出してください。
- 電池に記載されている注意事項をお読みください。

1 電源スイッチをONにする。
2 ＋ドライバーで電池カバーをはずします。
3 内部の表示にあわせてアルカリ乾電池（単3形）2本を入れます。
4 電池カバーをとめます。

電池カバー

修理サービス！ でもその前に

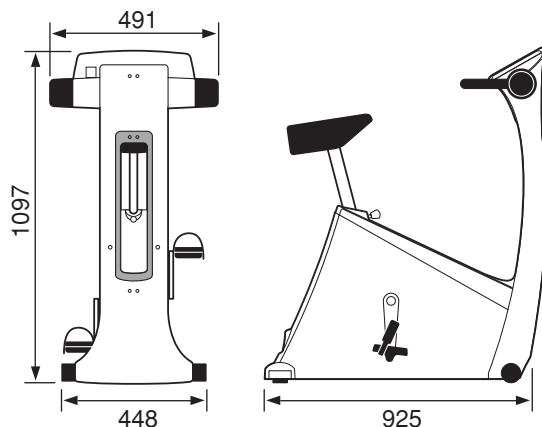
■本機にご不審な点や、ご使用中に異常が生じたときは、まず次の点をお調べください。

こんなとき	ここを点検してください	直しかた
本体の電源スイッチをＯＮにしても、操作パネルの表示画面が消えたままになっている。	●電源プラグが正しくコンセントに差し込まれていますか。 ●ケーブルコネクターが、コントロールボックス裏のコネクターに正しく差し込まれていますか。	●電源プラグをコンセントに差し込んでください。 ●ケーブルコネクターを、コントロールボックス裏のコネクターにしっかり差し込んでください。
電源スイッチをONにした後、操作パネルの表示画面に正常な表示が出ないー①	●本体の電源スイッチをいったん切ったあと間をおかず、すぐにまたスイッチを入れませんでしたか。 ●本体の電源スイッチを切らずに、差し込みプラグをコンセントに抜き差ししませんでしたか。または、ケーブルコネクターを抜き差ししませんでしたか。	●いったん本体の電源スイッチを切り、しばらく間をおいてから(5秒以上)、再びスイッチを入れてみてください。
電源スイッチをONにした後、操作パネルの表示画面に正常な表示が出ない ー ②（ペダル回転のLEDが3つとも点灯している）	●電池交換(投入)時に、本体の電源をONにせずに行いませんでしたか。	●12ページの「電源を入れて、電池を入れる」を見てやり直してください。 ●電源を入れた状態でコントロールボックス裏のリセットボタン(RESET)を細い棒で押してください。
ボタンを押しても、次の操作に進まない。	●指定された正しいボタンを押しましたか。 ●ボタンは確実に押しましたか。	●表示画面をよく確認のうえ、正しく設定してください。 ●ボタンは確実に押してください。 ●上記以外の場合は、いったん本体の電源スイッチを切り、しばらく間をおいてから(5秒以上)、再びスイッチを入れてみてください。
脈拍数の表示が"0"のままで止まっている。あるいは、でたらめの表示をする。または脈拍の検出が正確にとれにくい。	●イヤーセンサーのプラグが正しくコントロールボックスのジャックに差し込まれていますか。表示画面上側のⒺマークが点滅していませんか。 ●イヤーセンサーを正しく装着していますか。 ●イヤーセンサーのコードやプラグ部分などが傷んでいませんか。イヤーセンサーチェック(16ページ参照)をしてください。 ●ケーブルコネクターが、コントロールボックス裏のコネクターに正しく差し込まれていますか。	●イヤーセンサーのプラグを、コントロールボックス手前のジャックに確実に差し込んでください。 ●脈拍が正しく検出できるように、「イヤーセンサーの取り扱いかた」(9ページ)を参照して、正しく装着してください。 ●イヤーセンサーが破損していたり、イヤーセンサーチェックの結果が「異常です」と表示された場合は、新しいものをお買い求めください。 ●ケーブルコネクターを、コントロールボックス裏のコネクターにしっかり差し込んでください。

製品仕様

●コース　：体力テスト
　減量トレーニング
　脈拍設定トレーニング
　フリートレーニング
●定格電圧　：AC100V(50/60Hz)
●定格消費電力　：30W
●負荷装置　：渦電流制御方式(電磁ブレーキ)
　15～200W相当(1～20のレベル表示)
●CPU　：16ビット
●表示画面　：LCD(液晶)、LED(発光ダイオード)
●脈拍センサー　：光電脈波検出のイヤーセンサー
●脈拍測定範囲　：40～199拍／分、20拍の移動平均
●本体質量　：約38.5kg
●電源コード長　：約2m
●材質 ／ボディカバー　：ABS樹脂
　ハンドルポスト　：鋼管(黒塗装)
　サドルポスト　：鋼管(クロムメッキ処理)
●プログラム有効使用年齢
　：脈拍コントロールトレーニングは
　20～69才(体力テストは12～69才)
●適用身長　：140cm～
●適用体重　：～135kg
●使用温度　：15～35℃

●外観寸法図

491
1097
448
925

［単位：mm］

※製品の仕様は改善などのため予告なしに変更することがあります。

修理サービスと保証（保証書）について

■修理サービス

ご使用になって、ご不審な点や、万一、製品に故障や異常を感じたときは、まず「修理サービス！でもその前に」の項や取扱説明書の記載内容をよくお読みのうえ、再度確認をお願いします。それでも異常があるときは、お買い上げ販売店、販売代理店、または当社相談窓口にお知らせください。

ご相談窓口
コンビ ウェルネス株式会社 製品に関するお問い合わせは TEL. 0120-026-573

◆保証（保証書）について

○保証内容をよくお読みのうえ、大切に保管してください。
○保証内容の詳細については保証書をご覧ください。

◆保証期間経過後、修理を依頼されるとき

○お買い上げ販売店、販売代理店または当社相談窓口にご相談ください。
○修理により、製品機能が維持できる場合は、ご要望により有料で修理いたします。
（例　チェーンの伸び、クランクがた など）

COMBI WELLNESS　エアロバイクai-ex　**保証書**

保証期間	対象部品	期間（お買い上げ日より）
	●本体	1年間
お買い上げ日	年　月　日	
お客様	ご芳名　様	
	ご住所〒 電話　（　）	

本書は、本書記載内容（下記記載）で無償修理を行うことをお約束するものです。
お買い上げの日から左記期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、お買い上げの販売店、販売代理店または当社相談窓口にお問い合わせください。

販売店	住所・店名 電話　（　）

※お買い上げ日・お客様名は、後々のためにお買い上げと同時にご本人がご記入ください。

保　証　規　定

1　保証期間内（お買い上げより1年間）に正常な使用状態において、万一故障した場合には無料で修理いたします。
2　保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
　（イ）使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
　（ロ）お買い上げ後の落下などによる故障及び損傷。
　（ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害による故障及び損傷。
　（ニ）上に記載の対象部品以外の付属品は保証対象外です。
　（ホ）本書のご提示がない場合。
　（ヘ）本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店の記入のない場合。
3　離島及び離島に準ずる遠隔地への出張を行った場合は、出張に要する実費を申し受けます。
4　本書は日本国内においてのみ有効です。
5　本書は再発行いたしませんので紛失しないように大切に保存してください。
○ この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買い上げの販売店、販売代理店、または当社相談窓口にお問い合わせください。
○ 保証期間経過後の修理について詳しくは上記「修理サービスと保証（保証書）について」をご覧ください。

※イヤーセンサー、ペダルストラップは消耗品です。

コンビ ウェルネス株式会社
〒107-8329　東京都港区赤坂9-7-2

SGマークの被害者救済制度について

SGマーク

SGマークが表示されたエルゴメータ（エアロバイクai-ex）を、消費者の皆さまが正常に使用していたとき、製品の欠陥により万一事故が発生し、使用者が損害を被った場合は、「製品安全協会」がその損害を賠償いたします。

ただし、お買い上げ日より2年以内です。

●賠償についてのご注意

- 認定したエルゴメータ（エアロバイクai-ex）そのものが故障したとしても、その品質について保証するというものではありません。あくまでも傷害などの身体的な損害について賠償する制度です。
- 賠償金は製品安全協会がそれぞれ実状をよく調査して、実損を補填する妥当な額をお支払いすることになります。

●賠償金の請求について

損害を被った消費者が賠償金を請求するときは、別欄の項目を事故が発生した日から60日以内に下記の協会または、協会が指定するところに届けてください。

製品安全協会　東京都台東区竜泉2-20-2　ミサワホームズ三ノ輪2F
TEL. (03) 5808-3300

●事故賠償に必要な項目
① 事故の原因となったエルゴメータ（エアロバイクai-ex）の現品
　イ）製品の名称、SG番号　ロ）製品の購入先、購入年月日
② 事故発生の状況
　イ）事故発生年月日　ロ）事故発生場所　ハ）事故発生状況
③ 被害の状況
　イ）被害者の氏名、年齢、性別、職業、住所
　ロ）被害の状況と程度（医師の証明書）

操作手順早わかり

ID登録済み

ID未登録

IDの登録

設定は必要ありません。

データ参照

45~46ページ参照

個人データ編集

41~44ページ参照

フリー（ゲストモード）

年令・性別の入力

体力テスト

減量トレーニング

脈拍設定トレーニング

フリートレーニング

目標脈拍値の設定

ウォーミングアップ種類、目標カロリー、目標エクササイズ、目標時間などを入力できます。

ウォーミングアップ種類、目標カロリー、目標エクササイズ、目標時間などを入力できます。

スタート/ストップキーを押す

ピッチ音にあわせてペダルをこぐ（9分間）

ピッチ音にあわせてペダルをこぐ

運動負荷（ペダルにかかる重さ）を設定する

自動的に脈拍コントロールします

脈拍コントロールもできます

スタート/ストップキーまたは運動条件終了でトレーニング終了

電子音と表示でクールダウン（1分間）

終了音で体力テスト終了

終了音で終了

※電子音、ピッチ音の有無はカスタマイズできます。

コンビ ウェルネス株式会社

〒107-8329 東京都港区赤坂9-7-2

ご相談窓口

製品に関するお問い合わせは

フリーダイヤル：TEL. 0120-026-573

09.01